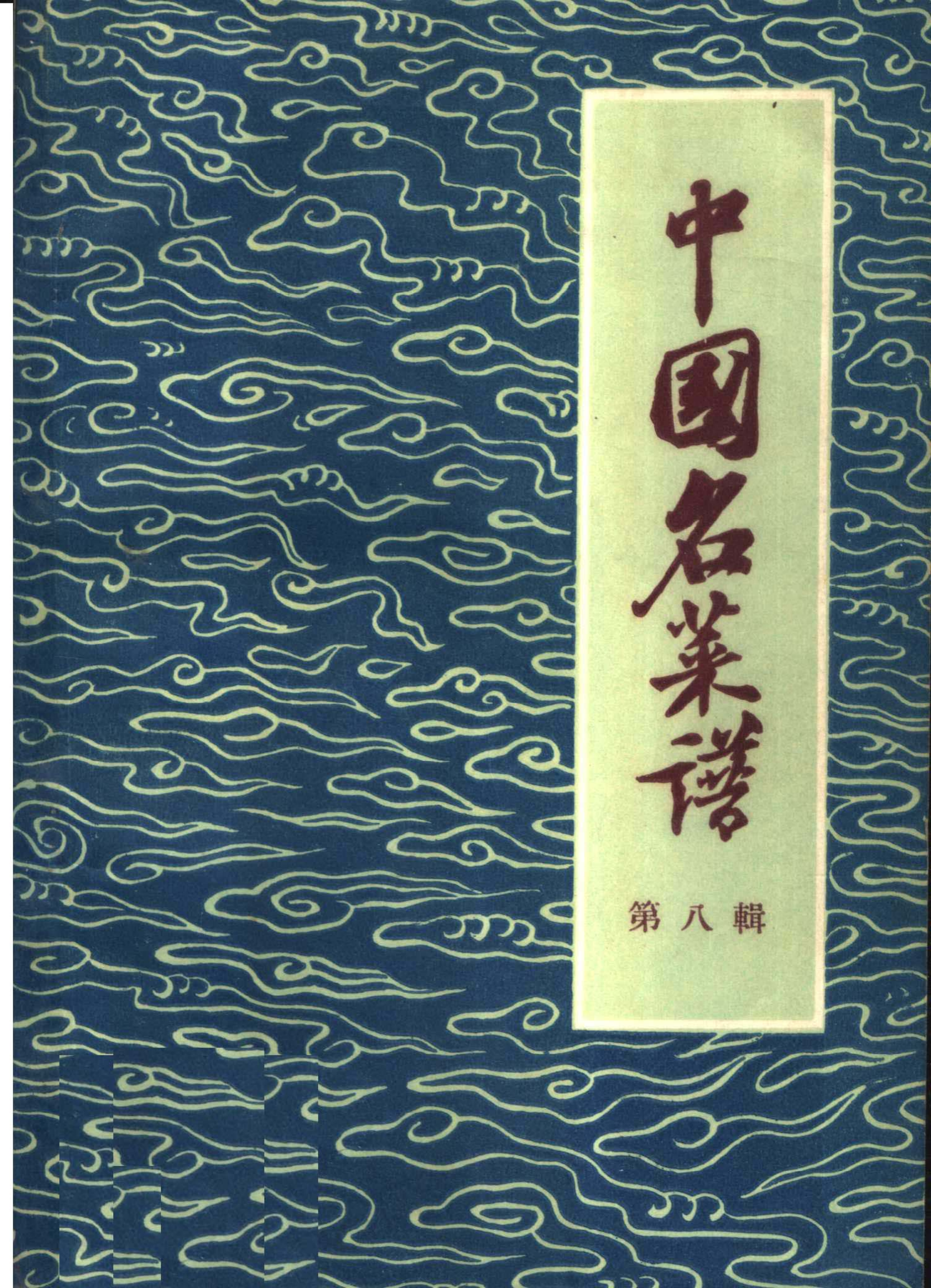


中国名菜谱
第八辑

中国名菜譜

第八輯

商業部飲食服务局 編

輕工业出版社

1960年·北京

內容介紹

江苏、浙江兩省的烹飪技术，在国內外都享有很高的声誉，而且各大中城市都各具特色，品种繁多。本輯为兩省名菜、名小吃專輯，介紹了杭州、南京、揚州、苏州、鎮江等五市名菜八十八种、名小吃二十九种。其中有杭州醬鴨、鷄包魚翅、清蒸鰣魚、棗泥拉糕、宁波湯团等著名菜、点，以及杭州的西湖醋魚、蒓菜湯，揚州三丁包子、千层油糕，鎮江肴肉等特殊風味。

本輯是商業部飲食服务局在江苏、浙江兩省商業厅和杭州、南京、揚州、鎮江、苏州等市商業局的大力支持下，組織当地名厨师集体研究編写而成的，最后並經过一些名厨师的共同审查。对于原料处理、烹飪过程和裝盤艺术都作了較为詳細的叙述，並附有必要的圖解和照片；有关历史掌故和名店也做了适当介紹。可供各地飲食業的从業人員，烹飪学校师生，以及机关、企業等公共食堂厨师参考和学習。

中国名菜譜

第八輯

商業部飲食服务局 編

輕工業出版社出版
（北京广安門內白广路）
北京市書刊出版業營業許可証出字第09号

北京市印刷一厂印刷
新华書店科技發行所發行
各地新华書店經銷

787×1092 毫米 · 4 $\frac{99}{32}$ 印張 · 104,000 字

1960 年 3 月 第 1 版
1960 年 3 月北京第 1 次印刷
印数：1—10,00）　定价：(10) 0.68 元
統一書号：15042·972

目　录

名　菜

名 小 吃

名　　菜

一、燉菜核

（从一至四共四种根据南京市六华春①制作經驗整理）

（一）原　料*

青菜	八斤	精鹽	六分
生鷄脯肉	一两二錢	味之素	一分半
火腿片（中段瘦肉）	六錢	料酒	三錢
水發冬菇	三錢	团粉	六分
淨冬筍	六錢	鷄油	三錢
鷄蛋淸	半个	猪油	一斤半
鷄湯	三兩七錢		（約耗二兩一錢）

（二）制作方法

1．选叶短肉厚的青菜（"矮脚黄"种最好），去其外叶，只留最中心的四、五瓣菜心，在清水中刷洗淨灰泥，但不要弄散菜心。將菜头削成橄欖形。留菜心長約三寸（重約一斤）。

2．將生鷄脯肉切成柳叶形的片，長一寸半、寬三分，一边厚一边薄，厚边約半分。置碗中，加蛋淸、团粉，抓拌均匀。

3．炒勺置旺火上，倒入猪油一斤半，燒約四成开，見油边起小泡时，將菜心放入"拉"②至半熟，見菜瓣鮮綠，边緣白中微透明时，随即用漏勺撈起。再將鷄肉逐塊放入油中

"拉"过，見起壳时（約一分鐘）即撈出，仍装入碗內。

4. 取砂鍋一只，將菜心在鍋內沿边順序排齐，根靠鍋边，叶梢在鍋底中心，其上复以冬菇、冬筍片、火腿片、鷄脯片，排法系將上述四色分佔圓形一角（如①②③④），复于菜叶上，其下周圍露出菜头。再放入精鹽、料酒、味之素、鷄湯，盖好盖，置旺火上煮开，立即移于微火上燜透（約十五分鐘），澆入鷄油即成。

（三）特　点

此菜色彩調和，菜味鮮嫩，柔軟酥透，入口即化，湯味醇厚，营养丰富。

---

* 本書中所有配方分量的重量單位，都是市斤十兩制。

① 六华春是南京有名的大菜舘之一，創办于 1926 年，原仅卖"麻柜酒"小吃，至 1930 年逐漸發展为菜館，其砂鍋燉菜紅極一时，頗負盛譽。該店現有名厨师胡長齡、陈正华、楊繼林等人，均有三、四十年以上的操作經驗。砂鍋燉菜的特点是原汁原味，六华春往昔用網籠分类燉制，燉时砂鍋上蒙皮紙一層，菜味更加鮮美酥透。

② "拉油"：即旺火热鍋放入冷油后，燒至溫热（油鍋边略有小泡上翻），將原料放入油中稍炸一下即取出。意即在油中"走"一下，也叫"窩油"。

二、清燉鷄孚

（一）原　料

生鷄肉（脯、腿各半，去骨留皮）	三兩七錢	葱末	七分半
生猪肉（肥三成，瘦七成）	三兩七錢	姜末	七分半
火腿片（肥連瘦）	一兩二錢	料酒	三錢
水冬菇	一兩二錢	团粉	六錢

鷄蛋	四个	高湯	（鷄、火腿熬成）七兩半
精鹽	一分八厘	猪油	一斤半（約耗一兩二錢）

（二）制作方法

1．將猪肉細切粗斬成米粒大小，用葱、姜末及精鹽六厘，拌匀。將鷄肉皮朝下平攤在砧板上，用悬刀在鷄肉上"排"①一次，以刀口入肉为肉厚之半为度，不要排断鷄肉，每刀間隔約二、三分。再將猪肉末均匀地平舖于鷄肉上，仍用刀口在肉上上下左右交叉"排"兩次，刀口以接近鷄肉为度，使猪肉、鷄肉紧密吻合后，再將鷄肉改切成边長一寸的三角形旗帜塊。

2．鷄蛋破壳取蛋清放盤中，以竹筷攪打成蛋漿（打起白色泡沫似雪花，筷子直立其中而不倒），加入团粉拌匀，然后將鷄肉塊放入裹蘸。每塊四周都要裹匀，肉不露出。

3．鍋置于旺火上，倒入猪油一斤半，燒至半开，即見油微起青烟时，將鷄塊分作三次逐塊投入油鍋內炸（約一分鐘）。鷄塊稍起軟壳后，即用漏勺撈出，瀝去余油，放入砂鍋中，並加入高湯、火腿片、料酒、鹽（一分二厘），蓋好蓋，置于旺火上燒开。再移至微火上燜約二十五分鐘（視鷄的老嫩程度时間長短不一，以鷄肉酥透为度），放入冬菇再燜五分鐘即成。

（三）特　点

此菜为湯菜，湯面潔白，襯以火腿、冬菇，紅黑相映，色澤娇艳。鷄肉細嫩，湯鮮味香，富有营养。

---

① "排"：是一种刀法：把鷄肉从头到尾挨次切一遍，刀深至肉的一半。

三、松子燻肉

(一) 原　料

五花猪肉(帶皮去骨)	一斤	姜片	一錢半
松子仁	三錢	葱段	一錢二分
綠叶菜	二兩半	茶叶	三錢
冰糖	六錢	料酒	一兩二錢
白糖	六錢	花椒	十粒
精鹽	一錢八分	陈皮(中药材)	一錢半
醬油	九錢	香油	一錢二分
猪油	六錢		

(二) 制作方法

1. 將五花猪肉一塊，切除四边不齐处修成長方形，長約五寸四分、寬約四寸二分、厚約七分。用清水洗淨后，用精鹽一錢二分及花椒十粒拌和一起，以手抓之在肉身周圍擦透醃过，夏季約二小时，冬季約四小时，取出洗淨。用鉄叉平叉入肉身內，肉皮向下在旺火上燒。待皮燒焦后(似鍋巴)浸入清水內泡十分鐘，肉皮回軟后取出，用刀刮去焦皮部分，皮剩約一分厚，再用清水洗淨。

2. 取砂鍋一只，以"篾絡架"墊于鍋內底部，篾架上先放葱段、姜片，次放猪肉(皮朝下)，並加入醬油、料酒、冰糖、陈皮、松子仁及清水四兩，蓋好鍋蓋，放在旺火上燒开，移至微火上燜二小时，視肉皮酥透为度。

3. 取茶叶和白糖四錢三分放入空鉄鍋內，其上架以鉄絲絡，絡上平放猪肉，皮朝上，鉄鍋加蓋，蓋严不使漏气，置于旺火上燒約二、三分鐘。此时茶叶与糖因鍋燒灼而冒

烟，肉經烟熏，色变金黃，味帶熏香即取出，肉皮朝上，平置砧板上，以香油塗擦肉皮后，用坡刀將肉斜切成八片，每片厚約六、七分，再从中腰截一刀，改成十六片，保持原狀移放腰圓形盤中央(皮朝上，仍呈長方形)。同时將砂鍋內松子仁撈出擺放于肉皮上。

4. 在熏肉切好裝盤同时，以炒勺置旺火上，倒入猪油，燒热后即倒入綠叶菜(冬用豌豆苗，夏用莧菜、菊花菜)，放入精鹽六分、白糖一錢七分，炒約一分鐘即起鍋，以色碧綠，將熟而不爛为度，分放于腰圓盤之兩端即成。

(三) 特　　点

此菜色澤勻称，碧綠金黃，肉味酥香，肥而不膩，佐以綠叶菜食之尤为爽口，为夏令名菜之一。

四、扁大枯酥

(一) 原　　料

原料	用量	原料	用量
淨生猪肉（肥三成，瘦七成）	七兩半	醬油	六錢
熟肥膘猪肉	一兩二錢	料酒	三錢
大米鍋巴	一兩二錢	濕团粉	六錢
綠叶菜	二兩半	精盐	三分七厘
面粉	六錢	味之素	六分
葱末	八分	白糖	一兩
姜末	八分	高湯	二兩
醋	九錢	猪油	一斤半（約耗二兩）

(二) 制作方法

1. 將鍋置旺火上，倒入猪油一斤半燒开后，放入鍋巴，炸成金黃色（約一分半鐘）倒入漏勺。稍經吹涼后，即放在

砧板上用擀面杖碾碎。

2. 將生猪肉斬碎約半个米粒大小，应細切粗斬，不要剁的过爛。熟肥膘肉切成芝蔴粒大小，同放碗內，加入碎鍋巴及面粉、葱、姜末、精鹽(一分八厘)、味之素，用手抓拌均匀，做成圓餅五塊（直徑約二寸五分、厚約一分半)。

3. 猪油倒入鍋中置旺火上，燒至八成开，油不冒泡，即將起烟时，投入肉餅，炸約二分鐘；見其色略發黃，微起軟売后，即用漏勺撈出，略晾一分鐘；再入油鍋重炸約二分鐘，色变金黃，並起硬売，即連鍋端起离火，肉餅仍在油中繼續“吞”① 約三分鐘；再將鍋置旺火上，炸約兩分鐘，肉餅变赭色，已酥透，撈起瀝去余油，放于腰圓形盤中心。

4. 在肉餅进行重炸的同时，即炒綠叶菜：將鍋在旺火上燒热，倒入猪油五錢，燒开。放入綠叶菜（豌豆苗，莧菜，菊花菜)，随即加入鹽（一分九厘)、糖（六分，如用莧菜，即不需放糖)，約炒一分鐘，色变翠綠，將熟而不爛时即起鍋，摆放腰圓盤的兩端。

5. 在第三次炸肉餅的同时即勾滷汁：將鍋放在旺火上，倒入高湯、糖（九錢四分)、醬油燒开后，放入醋及团粉，用手勺不断攪动，見汁变稠，順鍋边旋入猪油三錢，随即倒于肉餅上，發出“吱啦”响声，趁热食用。

(三) 注意事項

此菜炸肉餅、炒綠叶菜、勾汁的时間一定要配合好，否則肉餅一冷即变僵硬不好吃。如廚房距离較远，勾好滷汁，可另碗盛起，临上桌时，倒肉餅上，既聞响声，汁味更好。

(四) 特　点

此菜酥脆酸甜，色濃有声，菜肉同食，清香爽口。因形扁大，嚼之酥香，故名。

---

①“吞”：即鍋离火后不再加热，仅利用余热，肉餅在热油內繼續炸，則外面不会过焦而胡，内里可以酥透。

五、燉生敲

（从五至七共三种根据南京市义記复兴①制作經驗整理）

（一）原　料

鱔魚	二斤	葱	六分
五花猪肉	一兩二錢	姜	六分
醬油	一兩半	高湯	一斤
白糖	一錢八分	猪油	九錢
料酒	六錢	植物油	二斤
蒜头	一兩二錢		（約耗一兩八錢）

（二）制作方法

1．选鮮活肥大鱔魚二斤，活杀后，去头及肚杂脊骨；用清水洗淨后，切成斜方形塊，長約一寸八分，再用水洗淨瀘干。

2．鍋置旺火上，倒入植物油，燒至八成开（油已抽絲），將鱔塊放入炸約三、四分鐘。魚肉發白色，油無水声（魚身內水份已尽），只翻小泡，發油响声，即用漏勺撈起。稍晾二、三分鐘后，將油再燒至八成开，將鱔塊重炸（約四分鐘），至色变金黃，形成卷狀时，即用漏勺撈起。另將生蒜头放入油內略炸一下，蒜起胡边即撈出。

3．將炸过的鱔塊、蒜头、連同生五花猪肉（切成薄片）一併放入砂鍋內，加高湯用微火煮約15分鐘，至魚肉發松，放入醬油、白糖、料酒繼續于微火上燉至全熟（約十五分鐘）。此时另以猪油入鍋置旺火上，將葱姜放入炸过，起焦發出香味后，葱姜撈起不要，將油倒入砂鍋內即成。

（三）特　　点

鱔魚熟后形似肉卷。色澤金黃，富有彈性，用筷夾起，兩端下垂而不断，食之極爛，其味濃厚酥香。

此菜清明节后食之最好，俗称“小暑里黃鱔賽人参”，因鱔魚性溫暖而滋补，有增气力强筋骨之效，昔日習武艺者多喜食之。

---

① 义記复兴是南京市名菜館之一，开業虽只十余年，但本身是六华春菜館的分支。廚师高長海、田文富都具有三、四十年的烹調經驗，以圖案冷碟和紅鍋著称。

六、鴨包魚翅

（一）原　　料

光鴨一只（重約四斤）		盐	六錢
魚翅	一斤	醬油	一兩八錢
姜片	九錢	料酒	一錢二分
葱段	九錢	高湯	三斤六兩
冰糖	六錢	猪油	一兩二錢

（二）制作方法

1．先將魚翅边梢剪去一、二分，放鍋內，加入冷水，水要浸过魚翅，蓋好后置灶火上煮，要用草柴，煮至將开之前，見水已在鍋边滋滾，即熄火不燒，繼續燜至八小时后，撈出擦去砂（擦砂系用燒过的小煤塊洗淨后在魚翅上擦），用清水洗淨。鍋內換清水，再如前法煮燜四小时，再擦兩次砂，擦后洗淨。第三次煮燜六小时，然后取出魚翅，用手撕下翅皮，翅尖备用（去其肉骨不用）。

2．將光鴨在頸处用刀直开一小口，長約二寸。將鴨皮輕輕剝开，倒翻轉来，从宰口处將頸骨切断，以繩系住頸骨弔起，繼續將鴨皮連肉倒翻，随剝随用刀貼骨割断其骨肉相

連处，剔去整骨架，皮肉不动，保持整鴨。此时皮朝里，肉朝外，用水洗淨，並用开水燙去血沫，再翻轉使鴨皮朝外恢复原狀。

3．將魚翅就鴨頸皮处小口塞入鴨肚內，將鴨頸用細紮好。取砂鍋一只，內以竹篾墊底，鴨置其上，放入葱、姜、料酒、糖、鹽、醬油及高湯，在旺火上煮沸后，移至溫火上燜約三小时，將鴨取出，去掉頸处紮繩及葱段姜片，另換砂鍋，倒入燜鴨滷湯，再用微火燉約十五分鐘即成。

（三）特　点

此菜鴨肉酥肥，翅肉滑潤，鮮嫩細膩，富有营养，色黃味香，冬令食之最宜。

七、貴妃鷄翅

（一）原　料

光鷄翅膀二十只（約重一斤二兩半）		醬油	一兩半
水發冬菇	六錢	葡萄酒	三錢
葱（分兩次用）	二兩二錢	滷湯①	一斤
姜	一錢二分	熟猪油	九錢
白糖	三錢	植物油	六錢

（二）制作方法

1．选好光鷄（一斤重以上的）翅膀十对（如是老鷄，可适量減少，下翅膀时，系自光鷄肋下順骨縫处切下，再就翅膀中弯处順骨縫一刀改截成二段，上半段叫大轉弯，下半段叫小轉弯），用溫水洗过，摘淨絨毛，挤去毛根，去污洗淨。

2．取葱三錢切碎成“馬蹄葱”。生姜切成碎米粒大小。

3．炒勺置旺火上，倒入植物油，將生姜米和“馬蹄葱”

放入，待發出香味並見焦胡，即將鷄翅放入燒約四分鐘，再將糖一錢八分、醬油九錢放入，見鷄翅上色發紅后即起鍋。再放于砂鍋內，加入滷湯在微火上燜，在將煮开前，用勺撇去湯面浮的泡沫，共燜約四十分鐘（指仔鷄或秋鷄，如是隔年老鷄即需一小时半左右）。此时可撈起用手摸試，鷄翅如已發松，肉已离骨即不能再燜，否則肉会脫落。然后將鷄翅撈出，另換小砂鍋將“小轉弯”逐个排放于鍋底，“大轉弯”沿鍋边排放于上層似菊花形。

4． 取香葱一兩九錢，摘去葱叶不用，把葱白切成二寸半長葱段，投入热猪油鍋中，在火上“拉”上焦色后，再將冬菇投入翻攪数下，即起鍋。用筷子將葱段最外已焦一層夾去不要，即將葱白、冬菇連同余油一併倒入砂鍋內鷄翅上層中心，再放入糖一錢二分、醬油六錢，随將滷湯再行倒入，置微火上燜約十五分鐘，倒入葡萄酒，即成。

(三) 特　点

此菜因鷄翅肉活絡異常，只只完整，吃时用舌舐动，肉即离骨，肥美鮮嫩，色澤金黃，很美观。

---

① 滷湯制法：以鷄骨半斤、猪骨一斤、清水二斤、鹽一錢八分放鍋內，置微火上炖，汁濃即成滷湯。一般系用历次套煮的老湯，根据原料多少，按上述比例煮制即成。

八、蘆姜炒鷄脯

（此菜根据南京市四鶴春菜館厨师楊吉林制作經驗整理）

(一) 原　料

生鷄脯肉	三兩七錢	料酒	一錢二分
淨蘆姜①	二兩半	鹽	六分
鷄蛋	一个	味之素	三分
团粉	一錢二分	鷄湯	一兩二錢

猪油　　一斤　　（約耗一兩八錢）

（二）制作方法

1．將生鷄脯肉横切成柳叶条形，長約一寸半、寬三分，厚度为一边厚一边薄，置于碗内。取鷄蛋打开，去黄用蛋清，連同团粉六分，將鷄脯拌匀。蘆姜也切成小片，長一寸、寬二分、厚約半分，放入开水碗中，燙約一分鐘，去其辣味后撈起备用。

2．將炒勺置于旺火上燒热，倒入猪油一斤，接着將鷄脯下鍋“拉”（約一分鐘），用手勺攪动油鍋，油逐漸燒热，至鷄脯变色發白后，即起鍋倒入漏勺。再將炒勺放于旺火上，放入蘆姜，倒下鷄湯，煮开后即將鹽、料酒、味之素一併放入。再用团粉（六分加水調和）勾芡，見汁稠时，即將鷄脯倒入，用炒勺將菜顚翻几个身抱汁即成。

（三）特　　点

此菜鮮嫩味美，营养丰富，黄白相間，色澤清淡、协調，非常美观。姜具暖性，能开胃舒气，为时令佳菜。

---

① 蘆姜：即嫩姜芽，以选短粗肥嫩者为佳。

九、鳳　尾　蝦

（从九至一二共四种根据南京市馬祥兴①制作經驗整理）

（一）原　　料

河蝦	一斤半	精鹽	一錢二分
豌豆	一兩二錢	味之素	一分半
葱白	一錢八分	鷄湯	一兩二錢
鷄蛋清	一个	鴨油②	半斤
湿团粉	三錢		（約耗一兩二錢）
料酒	一錢二分		

（二）制作方法

1. 先將豌豆放入开水鍋內煮熟(約三分鐘)，取出倒入冷水中冰凉后，色呈鮮綠。葱白切成葱花。

2. 將鮮活大河蝦去头、壳，留尾壳（剝蝦时系用双手拿住蝦身兩端，肚子向上，拿住蝦头的手向下一挤，蝦头及腹壳即一併脫落，尾壳仍完整保留連于蝦身)，放入清水內，取竹筷三根將水打轉，洗掉紅筋。洗至蝦肉潔白时，取出濾干水，鷄蛋清調开放入蝦肉內，加入鹽六分、团粉一錢二分，抓拌均匀。

3. 炒勺置旺火上，倒入鴨油半斤，燒約五成开，見油鍋內小泡翻上，將蝦倒入，用手勺攪散，待蝦肉發白色，尾壳呈鮮紅色时（約一分鐘）即起鍋倒入漏勺，瀝去余油（約耗去九錢）。再將炒勺置于火上（应先用小鍋帚將勺內擦刷干淨，防有胡底留存，影响色澤)，將鷄湯、鹽六分、团粉(一錢八分)、料酒、味之素、葱花一併倒入，用手勺輕輕攪动兩下，再繼續燒（約一分鐘）。熬成牛奶汁后，即將蝦子、豌豆同时倒入，边用手勺推，边將炒勺翻顛几下，順鍋周边淋入鴨油三錢，蝦在鍋內再翻兩个身抱汁即成。

（三）特　　点

此菜蝦肉潔白，尾壳鮮紅，形似鳳尾，襯以翠綠色的豌豆愈显娇艳美观。蝦味鮮嫩，佐以鴨油烹調，其味更美。

---

① 馬祥兴为南京市最負盛名的清眞菜館之一，已有六、七十年以上历史。該店最早只卖“牛八件”，其后逐漸發展为菜館。該店的四大名菜声名远播，外地来宁者多慕名前往就餐。名厨师有馬定松、陈炳銋等人，已有四、五十年的烹調經驗。

② 鴨油不能以植物油代替，否則蝦肉不白，色不美观。如無鴨油，可以白脫油代之。無豌豆可用白果、青番茄等代替。

一〇、松 鼠 魚

(一) 原　料

活鱖魚	一条 (重約一斤半)	米醋	二兩半
淨冬筍	六錢	鷄湯	二兩
冬菇	一錢半	白糖	二兩
葱	二錢	姜	一錢
团粉	半斤 (約耗一兩半)	植物油	二斤 (共約耗三兩)

(二) 制作方法

1. 冬菇用水泡开切絲。冬筍切絲。姜切成碎末。葱切成馬蹄形葱花。

2. 鱖魚去鱗破腹去淨肚杂；洗淨后自魚岔(即魚頸下)处切去魚头，再順魚脊骨用刀平剖至尾，尾亦对开切成兩片，剔去脊骨，片去腹刺(魚皮朝下平放，刀順刺根处平片即下)；魚皮朝下平放砧板上，用刀在魚肉上交叉斜切兩次，共約二十四刀，將魚肉切成菱形方塊；切的深度需接近魚皮，但不能切断。將魚放入干团粉內輕加揉搓，待魚肉外裹滿团粉后，略抖去余粉，放入旺火上的滾油鍋內，炸約十分鐘；至水分已去，油不翻花，且無响声，魚身已翻卷如鼠形时，即連鍋端离火；稍涼后，再置旺火上，重炸約一、二分鐘，魚呈金黃色即取出。置橢圓形盤中，略加整形，使尾上翹，極似松鼠。

3. 在魚重炸的同时，另用鍋在旺火上將鷄湯、白糖、米醋、葱、姜、冬菇、冬筍煮开，即將水团粉一兩（干团粉

三錢調成）倒入勾芡；汁稠成糊后，再澆入滚开热油一兩，随即將滷汁澆于魚上即成。

(三) 特　　点

此菜酸甜鮮嫩，脆而不枯，其味香透。因色澤金黄，肉翻似毛，"吱吱"作响，極似松鼠，故名。

一一、美　味　肝

(一) 原　　料

鴨胰臟	三十条	料酒	六錢
生鷄脯肉	一兩八錢	味之素	一分二厘
冬菇	一錢二分	鷄湯	六錢
淨冬筍	六錢	湿团粉	五錢
鷄蛋	一个	鴨油	四兩
精鹽	一錢二分		（約耗一兩八錢）

(二) 制作方法

1. 將鴨胰臟放入沸水鍋内燙約十秒鐘，見其变粉紅色（白中帶紅），取出，放入冷水內冰凉，再用清水洗淨；並逐件用手撕开（每件均有兩叶）去掉当中臊筋，盛入磁盤內。將鷄脯肉切成粗絲，大小同鴨胰，放在一起；鷄蛋破殼后，取用蛋清，連同水团粉一錢八分倒入，用手抓拌均匀。冬菇用水泡开，与冬筍均切成較鴨胰略小的薄片。

2. 炒勺放旺火上，倒入冷鴨油四兩，燒至溫热即將鴨胰、鷄脯連同冬筍、冬菇放入，用手勺攪拌約一分鐘，見油起沫时即起鍋，倒入漏勺瀝去余油。随將鷄湯、鹽、料酒、味之素、团粉三錢二分一併放入炒勺內熬成如牛奶汁子后，把鴨胰、鷄脯、冬菇、冬筍同时倒入，將鍋略顛几下，使滷汁抱住，速沿鍋边淋下鴨油三錢再翻兩翻即成。

（三）特　　点

此菜色澤清淡，鮮嫩味美，佐酒最佳。

一二、蛋　燒　卖

（一）原　　料

鷄蛋	四个	料酒	三錢
蝦仁	二兩半	鷄湯	一兩二錢
葱花（用葱白）	一錢八分	湿团粉	一錢八分
精鹽	一錢八分	鴨油	一兩
味之素	二分半		

（二）制作方法

1. 先將蝦仁洗淨瀝干，置砧板上用刀横“排”几刀（不要劖的过碎），放碗內，加精鹽六分、味之素一分半、葱花、料酒和鴨油六錢，調拌均匀，作成餡。

2. 將鷄蛋破壳，倒碗中攪匀。随用手勺置火上燒熱，放入鴨油一、二滴，使勺滑潤，用湯匙舀鷄蛋汁一匙倒入勺內，手持勺柄將勺一晃，鷄蛋即攤成一張圓形蛋皮（不能过熟，要內面不干，否則包餡后不粘）。即用筷子將蝦仁挑取一团（約兩顆蚕豆大小）放入蛋皮中央，用筷子將蛋皮挑起一边翻折成半圓形，再用筷子貼着餡心稍上处一夾，即成燒卖形狀。夾放盤中。如此連續制成二十四个，摆放盤心成圓形，連盤置蒸籠內，在旺火上蒸約十分鐘，見籠帽頂上气，手試捏燒卖內餡心已不發軟，蝦仁已熟，即連盤取出。

3. 炒勺置旺火上，倒入鷄湯、味之素一分和精鹽一錢二分，加入湿团粉勾成“牛奶汁子”，淋入鴨油三錢，澆于蛋燒卖上即成。

(三) 特　　点

此菜黄白相映，色澤甚美，形似燒卖，頗为別致。蛋皮蝦心，鮮嫩味美，佐酒下飯均宜。

一三、料　燒　鴨

（从一三至一五共三种根据南京市华乐园①制作經驗整理）

(一) 原　　料

燒鴨肉	四兩（鴨脯、鴨襠、鴨腿肉各占三分之一）	醋	二錢半
淨冬筍	三兩	醬油	三錢
鹽	一錢八分	味之素	三分
糖	二錢半	湿团粉	一錢二分
植物油	九錢	雞（鴨）湯	五錢
		鴨油	三錢

(二) 制作方法

1．选肥大的燒鴨一只（仔鴨最好，肉嫩），切除头頸，取其鴨脯（用下脯較嫩）、鴨襠（腿下小腹部位最肥，皮嫩而香）、鴨腿（削取其最上層处最嫩）三部分肥瘦嫩肉（此三处肉具备肥、瘦、嫩、酥、脆、香、色美的优点），用刀片下，切成長九分、寬五分、厚一分的肉片。切时要順肉絲以“坡刀”片切。

2．將冬筍或春筍（配菜可根据季节选用，春用春筍，夏用茭兒菜，秋用芹菜，數量相同），切成長八分、寬四分、厚半分的小片（如用茭兒菜、芹菜即切成八分長的小段）。

3．炒勺置旺火上，倒入植物油，燒至八成开（以不冒烟为度），即將冬筍下鍋翻炒几下，加入鹽，隨將糖、醋、味之素、醬油等調成糖醋汁一併倒入，再略加翻炒；隨即沿勺壁

淋下鷄湯，加入团粉勾芡。接着倒入鴨油、鴨肉，边用手勺推，边將炒勺端起顚翻几下，菜翻三兩个身抱汁即成。

（三）特　点

鴨肉肥瘦相間，口味香甜而略帶酸味，外表油光，色彩美观。

---

① 华乐园創办于1917年，为南京市著名清眞菜館，已故名厨师哈庆棠等曾創制一些新品种，頗得消費者的欢迎与贊揚，外地遊客及不少知名人士多慕名前往食用。該店現在厨师万荣生繼承老厨师的烹調經驗，已三十余年，保持盛名而不衰。

一四、炸　蝦　球

（一）原　料

河蝦	一斤六兩	料酒	一錢五分
淨荸薺	六錢	味之素	三分
糯米粉	五錢	番茄醬	三錢
鷄蛋	一个	花椒鹽	一錢二分
精鹽	六分	鴨油	一斤(約耗九錢)

（二）制作方法

1. 选活的河蝦，去头、壳，剝出蝦仁(約重半斤)，用清水洗淨濾干，撒入精鹽抓拌匀和。醃約五分鐘后，平放砧板上用刀斬成米粒狀的小顆粒，放在碗內。

2. 荸薺用刀拍扁斬碎，鷄蛋去壳，連同糯米粉、料酒、味之素一併倒入盛蝦仁碗內，抓拌均匀(到有勁起粘为度)。

3. 將炒勺放于旺火上，倒入鴨油一斤，燒約四、五成热时(不能过热，否則蝦仁內水分易干，蝦球即老)，即將拌好的蝦仁用手擠成一个个如胡桃大小的丸子(約二十个)下鍋炸，同时要用手勺不断攪动。炸約二分鐘，見油將要冒烟，蝦球表面一經鼓起，並呈淡黃色时，即用漏勺撈起，略顚兩

下瀝去油，倒放橢圓形盤中。將番茄醬及花椒鹽分置于橢圓盤的兩端，以备蘸食。

(三) 特　点

此菜蝦球色澤金黃，鮮嫩香脆，配以番茄醬、花椒鹽蘸食，滋味甚美，佐酒最宜。

一五、雞皮魚肚

(一) 原　料

干黃魚肚	一兩	味之素	四分
熟雞皮①	一兩二錢	雞湯	一斤
水發香菇	三錢	湿团粉	三錢七分
淨冬筍	一兩二錢	鴨油	九錢
鹽	二錢半	植物油	一斤
白糖	六分		（約耗半兩）

(二) 制作方法

1．先將植物油倒入鍋中，放火上燒至溫热，將魚肚放入炸，炸时要不断攪动和用手勺与漏勺压軋；約半小时魚肚回軟色变老黃，即撈出放入开水內泡半小时，即为放好之魚肚。將其切成長一寸五分、寬一寸的菱形塊狀。熟雞皮切成長一寸、寬五分長方形塊。香菇切成兩半。冬筍切成長一寸、寬五分的長片。

2．鍋置旺火上，放入清水煮开，將魚肚放入煮几开后用漏勺取出，再用手勺压軋，挤干魚肚中所含油水，去其烟燻味，且便于吸收滷汁。再將空鍋置旺火上，放入雞湯、冬筍、香菇、雞皮、魚肚、鹽、糖，盖好鍋盖，煮开后移至溫火上燜三、四分鐘，見湯已減少(多吸入魚肚內)，再放入味之素、湿团粉，勾成牛奶黃汁，順鍋边淋入鴨油即成。

(三) 特　　点

汁乳白，菜金黄，色澤甚美，鷄皮微脆，魚肚内鮮汁飽滿，佐以鴨油香味，鮮美可口。

---

① 熟鷄皮：选較大光鷄煑約六成熟，起出撕下鷄皮即成。

一六、燙　干　絲

（此菜根据南京市永乐园①制作經驗整理）

(一) 原　　料

豆腐干	二兩一錢	白糖	一錢八分
姜	一錢二分	香油	六錢
醬油			

(二) 制作方法

1. 切絲：將黃豆制成的豆腐干② 放入鍋中煮滚后，取出攤开吹涼，次日加工切成干絲；切时砧板要平，刀口要薄，先用刀將豆腐干片成薄片，每塊約片成十五、六片；再切成絲，絲要細而匀，無大小头及粗細不均狀。將嫩生姜洗淨后，去皮，先用快刀片成薄片，愈薄愈好，再切成細絲，細如棉綫，可以穿过針孔。

2. 去漿水：將切成的干絲盛入缸中，用开水泡至次日（泡时水要寬），換开水反复燙三次，去其漿水味（以上系成批操作方法）。

3. 拌料：临吃时取已去漿水的干絲二兩一錢，放入碗中，層層复盖，推成高桩饅头形狀；用左手四个手指托住碗底，將开水澆于干絲上，至水齐碗口为止；以左手姆指捺住干絲，倒去开水。如此反复燙至四遍后，取姜絲堆放干絲上再燙一次，瀝去开水，澆上醬油滷九錢（醬油与白糖和成）、

香油六錢。吃时用筷子將干絲从底挑起翻过，拌匀即成。

（三）特　　点

絲細如綫，色澤清淡，鮮嫩可口，味純而無油膩，营养丰富，飲茶下酒均宜。

---

① 見本書111頁註①。

② 豆腐干系用黃豆浸水去皮后，人工小磨磨制，以鹽滷点漿（不用石膏）挖漿花包紮压制而成，名为"挖花干子"。其內部結構旣嫩又匀，切絲后整齐美观而不断。

一七、清湯火方

（从一七至二二共六种根據揚州市富春茶社①制作經驗整理）

（一）原　　料

光雞	兩只（一只重二斤半，一只重二斤，共重四斤半）	料酒	三兩八錢
猪爪	一斤半	蝦子	三錢
金华火腿	一斤半	姜	三錢八分
干冬菇	九錢四分	葱	三錢八分
大竹筍	二兩半	鹽	一錢九分
		清河水	四斤

（二）制作方法

1. 將光鷄剖腹挖去腸臓，留下心和肫肝洗淨，一只雞剮下胸脯肉兩塊，割下兩腿，雞架、雞頸同另一只雞頸一齐斬成糊狀（称紅餡），雞脯也斬成糊狀（白餡），分別放在碗內。兩只雞腿和一只缺頸的全雞不切，备煮湯用。

2. 把猪爪及火腿摘去毛，刮洗干淨，用刀修去火腿"夾黃"（走油处），斬去猪爪尖。和缺頸的余雞及兩条雞腿一並放入开水鍋中燙洗十分鐘，再一同取出投入砂鍋內，加蝦子和姜、葱各二錢五分、料酒一兩二錢、清河水四斤，上煤爐火燉开。

3．将五塊炭箕先在煤火里燒透，再前二塊后三塊有次序地放入燜籠缽子內（燜籠是用白鉄制成的，四面开有古錢大的排气孔，缽子是專門燃炭箕的一种器具）。缽子口放上三角架，把砂鍋放在三角架上。这时炭箕火苗恰好徐徐燒着鍋底，再將砂鍋用燜籠盖起，煨煮三小时。打开燜籠，取出火腿，剔去腿骨，在肉面縱橫各划若干刀，成一寸正方花紋，刀划到肉的一半，不要切破肉皮。然后肉皮朝下，裝入大碗內，倒进清水二兩半、料酒六錢三分，上籠蒸四十分鐘，再取出滷汁滗到砂鍋里。如此共燻兩次。与此同时，冬菇、天竹筍也用碗裝起，上籠蒸兩次，每次四十分鐘，滗去水分，舖在火腿上面，再加雞湯繼續上籠蒸二十分鐘。

4．把砂鍋移到烈火上，將斬成糊狀的雞頸倒入，再加四兩四錢清水，用鉄勺輕輕攪动。湯微沸时，除去浮沫，用漏勺撈起湯內的糊狀雞頸渣滓，用手捏合成圓餅形；再放回砂鍋內；撇一次浮沫，此时湯已基本澄清。使砂鍋半边着火半边不着火，把斬好的雞脯（白韶）再加水四兩四錢倒入砂鍋內，立即用鉄勺輕輕攪动。待再沸时撇去浮沫，用漏勺撈起雞脯，仍捏成圓餅形，放入砂鍋內。此时湯色碧綠，清徹見底，清湯已制成，把鍋移开火眼。

5．从籠上取出火腿滗去滷汁，用清湯濾过一次，再扣入圓盤內澆上清湯即成。

（三）特　　点

1．此湯已有二百多年的历史，烹制技术精細，制成后湯色碧綠，由湯面上能見砂鍋底，味甚鮮美，俗有"七咂七味"之贊。

2．此湯肉清香，略帶咸味，肥爛而不膩口。

① 富春茶社是揚州市最著名的茶飯館，以制作茶食出名，如富春三丁包子久已馳名国內。近年來該店又將千層油糕和其他名点集于一籠，名为"杂花色"，可讓顧客一餐兼尝多种口味，極受欢迎。点心师張广庆已有几十年的操作經驗。該店所制菜品如清湯、煮干絲等也一向出名。

一八、大煮干絲

(一) 原　料

豆腐干	六兩二錢	熟肫肝	二副
熟猪油	二兩半	猪腰花	一兩九錢
深色醬油	六錢二分	蝦仁	一兩二錢
蝦子	六分	豌豆苗	六錢
熟鷄絲	一兩二錢	筍片	一兩二錢
熟鷄皮	一兩二錢	精鹽	三分八厘
熟火腿精肉	六錢二分	鷄湯	一斤

(二) 制作方法

1. 將豆腐干放在砧板上用刀片成不到半分厚的薄片，再切成和火柴棒一样粗細的細絲，放入鉢內用开水連續燙三次，燙去泔水味。

2. 鍋內放猪油七錢，用旺火燒热，將蝦仁倒入炒一分鐘盛起。火腿切成細絲。豌豆苗用开水燙一次待用。

3. 雞湯一斤、雞絲、雞皮(切成菱角形塊)、肫肝（切成薄片)、筍片、蝦子、猪油一兩八錢和干絲一齐下鍋，用旺火煮十五分鐘湯已濃厚。隨即放入腰花、醬油、鹽，蓋好鍋蓋，燜約二分鐘。盛起后，加上蝦仁、豌豆苗，最后用火腿絲蓋頂即成。

(三) 特　点

此菜碗头是火腿絲，下襯蝦仁，有紅、黃、白三种顏色，整齐美观。干絲無泔水味，綿軟而香，鮮美可口。

一九、海底松芙蓉蛋

(一) 原　　料

海蜇（白色酥蜇）　一斤半
熟火腿片　二兩
精鹽　二錢
鷄湯　一斤六兩
鷄蛋清　六只
紫菓叶（产于苏北，綠色）六錢
味之素　一分

(二) 制作方法

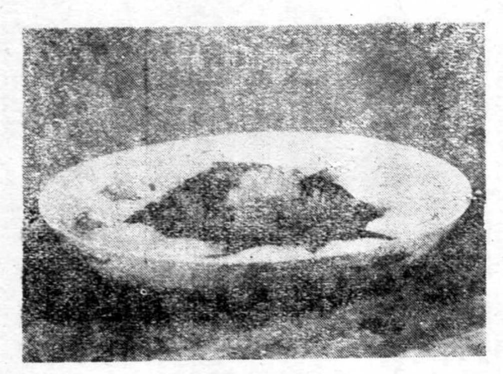
1. 海蜇入沸水煮二分鐘，取出用清水洗除砂粒，再入沸水燙二十分鐘。蜇肉經过开水燙过，肉身收縮，需用手掰开，泡在清河水中（必須用淡水），如果蜇肉过大，可用手撕成兩片。

2. 雞蛋清放入碗內，用筷子攪成蛋漿，除去浮沫，倒入雞湯三兩、精鹽六分，用筷子攪拌均匀，上蓋盤子一只，放入沸水籠鍋內蒸十五分鐘，取出即成芙蓉蛋。

3. 鍋內放雞湯一斤三兩，燒沸，將蜇肉从清河水中撈起放入碗內，用鉄勺舀沸湯把海蜇冲洗一次。鍋內放精鹽一錢四分，用鉄勺攪一下。海蜇碗內放味之素二分，再倒上雞湯，用鉄勺把芙蓉蛋挖成大片，放入海蜇碗內，盖上火腿片八片（每片二寸長、六寸寬），然后將紫菜叶用沸水燙一次复在湯碗面上即成（如圖 1）。

(三) 特　　点

此菜有黄、白、紅、綠等色，湯鮮、蛋嫩、海蜇脆，色味俱佳。



甲



乙

圖 1 海底松芙蓉蛋

二〇、安豆苗炒山鷄片

(一) 原　料

山鷄脯肉	六兩二錢	淨安豆苗	一兩二錢
熟冬筍片(十薄片)	六錢	熟猪油	九錢

植物油	九錢	香油	三錢
白糖	一錢九分	鷄蛋清	一只
团粉	五錢	醬油	六錢
味之素	一分	醋	一錢二分
料酒	二錢		

(二) 制作方法

1. 用刀剔去山雞脯肉的筋，片成柳叶形薄片，放入清水中浸泡五分鐘，出淨血水，取出用潔布吸去水分。把芡粉二錢半和蛋清一同放在碗內調和成漿，倒入雞片加香油二錢拌和均匀备用。

2. 鉄鍋用旺火燒热，放入熟猪油与植物油，待油溫热即倒入雞片，馬上用手勺撥开，散滿鉄鍋，燒約一分鐘，雞片变色时，用漏勺撈起。

3. 鍋內放筍片、安豆苗炒一分鐘，加白糖、醬油、料酒、团粉二錢半(用水調和)，用鉄勺攪拌。繼續將滷汁煮稠，即倒入雞片、香油一錢、醋及味之素，炒鍋顛动二下即熟。

(三) 特　点

豆苗鮮嫩，顏色濃綠，营养丰富，雞片酥嫩，色澤美观。

二一、金葱燒野鴨

(一) 原　料

光野鴨	一只（約重一斤半）	葱白段（二寸長）	二兩半
熟猪油	一兩二錢	植物油	共一斤，炸葱耗用三錢
香油	三錢	醬油	二兩半
白糖	一錢八分	湿团粉	三錢
料酒	三錢	桂皮	六分

味之素	一分	蝦子	二分
筍片	四薄片（共重一兩二錢）	清水	半斤
		姜片	一片

（二）制作方法

1. 用炭火燎去鴨子絨毛，用刀从脊背剖开，挖出肚臟，留肫肝，切开肫去淨脏物，用清水冲洗淨，再与鴨子一同入开水鍋燙洗五分鐘，提出再洗一次。把鴨胸脯用鉄釺釺十几下，挤尽淤血，用水洗一遍，与肫再一同放入墊有竹墊的砂鍋里，加清水半斤、熟猪油、醬油、葱白一段、姜一片、桂皮、白糖、蝦子、料酒，在旺火上燒开，移至微火上燜兩小时，把鴨肉燜爛为止。

2. 鍋內放植物油一斤，待油起烟时，將全部葱段投入炸五分鐘，葱段变成金黃色时，撈起，倒去植物油不用，葱白理齐，截断成寸段，整齐地摆入碗內的一边；再將肫肝切成薄片，放入碗內的另一边。然后取出燜爛的鴨放在案板上，剔去鴨骨，拆松胸脯肉，不要拆破鴨皮，皮朝下放入肫肝碗內；將剔下的鴨骨与鴨头剁成寸余長段，复在鴨肉上；澆上砂鍋內的滷汁，上籠蒸半小时取出，把碗內滷汁倒入鍋內。沸时，加味之素、团粉調成濃汁，淋上香油，倒入鴨肉碗內即成。

（三）特　点

此菜野鴨肉香酥味鮮，葱白清香，顏色金黃，很美观。

二二、野鴨菜飯

（一）原　料

光野鴨	二只，（共重三斤）	光老母鷄	一只（重三斤）

鷄肫肝	四副	猪肉（五花）	一斤半
生猪板油丁	八兩八錢	熟猪油	六兩二錢
火腿	半斤	青菜心	五斤半
雪里蕻	半斤	野薺菜	半斤
筍	二斤	鹽	六錢
醬油	一兩二錢	清水	三斤
上等大米	三斤		

（二）制作方法

1．野鴨和老母雞剖腹，去掉肚臟，留肫肝，用清水洗淨，猪肉用清水洗淨；再一起下鍋以沸水燙一遍取出，用清水刮洗干淨，倒去鍋內湯水換清水三斤；將雞、鴨、肉再一同放入，加旺火煮爛（煮約一小时半）。

2．筍剝殼削皮。青菜心切成二寸長，切后將菜莖与菜叶分开放二处，以便分开炒用。雪里蕻去梗留叶，和薺菜、筍、青菜一並洗淨备用。

3．用熟猪油四兩入鍋燒热，先煸菜莖至半熟，再放入菜叶（菜叶易熟，故后放），煸約二分鐘就起鍋，一並盛入盤內晾开待用。

4．將煮爛的雞、鴨和猪肉的骨都剔去（猪肉去皮），再將猪皮、雞、鴨、肉与肫肝、火腿、筍一並切成三分見方的丁，再与炒好的青菜、生板油丁、蝦子、鹽、醬油一同投入煮雞鴨猪肉的湯內（約有二斤），用旺火燒开。

5．將大米淘洗干淨，倒入沸湯內，加旺火燒，用鏟子不停地攪拌。待鍋內湯水炒干后再舖上薺菜与雪里蕻，蓋好鍋蓋，停火燜二十分鐘；再以小火燒二分鐘，听到鍋內的飯有輕微的"炸"声，迅速停火再燜十分鐘。揭开鍋蓋，將薺菜和雪里蕻菜取出弄掉（仅吸收它們的香味），用鏟在飯面上先

划几条印子，倒入熟猪油二兩二錢，攪拌均匀即成。

（三）特　点

野鴨菜飯的飯粒呈牙黃色，杂以鮮紅的火腿丁、碧綠的青菜、白色的笋丁和雞丁，顏色錯粽相間，非常美观。吃时油潤，有野鴨、雞、火腿、青菜等多种香味，鮮美可口。

二三、將軍过橋

（从二三至二九共七种根据揚州市菜根香①制作經驗整理）

（一）原　料

活黑魚	一条（重一斤半）	鷄蛋清	一只
熟猪油	五兩	鹽	五錢
白糖	一錢三分	香油	二錢半
料酒	三錢一分	醋	一錢二分
筍肉	二兩半	青菜心（已剝好的）	十棵
湿木耳	三錢一分	鷄湯	一兩二錢
清水	一斤	葱白	三根
姜片	一片	蝦子	二分
湿团粉	二錢	味之素	二分

（二）制作方法

1. 魚去鱗、腮，削去脊鰭，从魚脊背开刀，挖出腸臟，摘除魚胆，取魚腸切齐兩端，輕輕挤出腸內的污物，再用刀順魚腸刮几下；这时腸內殘余的污物已完全排出，和魚一齐洗淨。

2. 劈开魚头，將魚从脊背剖成肚腹相連的兩片，再用刀剮下魚身二面的肉各一大片，稍留肚襠。另將魚肉放在砧板上，批成玉蘭花片形的薄片，把鷄蛋清放在碗內，加鹽一錢九分、团粉二錢半，調和成濃漿，再將魚片放入調和匀。

筍肉一兩二錢切成寸半長的薄片，另一兩三錢切成半寸長的薄片。葱白一根切成斜形薄片，另兩根不切。木耳洗淨。

3. 鍋內放猪油三兩七錢(实耗六錢)，燒至五成熟，將魚片放入熘二分鐘，倒入漏勺內濾去油。鍋內另放猪油一兩二錢，將筍、葱片放入炒一下，加鷄湯、鹽一錢三分、白糖一錢三分、料酒一錢三分，用旺火燒沸加入团粉一錢，制成濃厚滷汁，加味之素，再將魚片、木耳(一錢半)倒入。这时把鍋晃动顛抄兩下，澆上香油(事先盤內放醋一錢二分)，將魚片倒入盤內即成魚菜。

4. 魚骨、魚皮、肚襠、魚腸用开水燙一次撈出，放入鍋內，加清水一斤、姜一片、葱二根、筍片（大的）煮开；加料酒一錢八分、猪油(一兩二錢)、木耳(一錢六分)、蝦子，用旺火煮成乳白色；將事先洗淨的青菜心(十棵)放入氽熟，加鹽（三錢七分）即成魚湯。

(三) 特　　点

揚州过去在魚市中称黑魚为“將軍”；在飲食業中俗称一菜兩吃为“过桥”，故名。

此菜經济实惠，有湯有菜，黑魚炒后吃起来一般覚得粗老，但是“將軍过桥”里的黑魚却变得細嫩可口了。

魚湯濃白如乳狀，湯中魚腸弯曲如佛手，具有香、酥、鮮、脆的特有風味。在揚州有“宁丢大銀洋，不丢黑魚腸”的俗語，可見魚腸味美的程度。

---

① 菜根香是揚州名菜館之一，所制菜肴精美馳名。該店有名厨师王春林、臧立芝等人。

二四、扒燒整猪头

(一) 原　料

黑毛整猪头	一只，重十三斤	桂皮、八角、茴香	各二錢
醋	三兩七錢	醬油	半斤
料酒	二斤	冰糖	一斤
姜、葱	各三兩一錢	清水	十斤

(二) 制作方法

1．先將猪头上的毛摘净，刮洗兩遍，猪面朝下放在砧板上，用刀由下頦处分中向前劈开，面部的皮不可切断。然后剔去全部骨头，將猪头放入清水泡二小时，漂出血污及其它脏物，再入沸水鍋內燙煮二十分鐘，取出，浸入清水內刮洗一遍。在刮洗时，用刀修去眼眶四周的毛和肉，挖出兩只眼球，用麻線穿起(防止掉入滷內难寻)。再用刀平切去猪凸嘴(四分厚)，并切下下頦肥肉，割除兩边的核子肉① 再削去兩耳，摘净耳孔黑毛。再把猪肉連續入鍋煮兩次，每次須換清水燙煮一遍，每次燙煮时間仍为二十分鐘，这时猪头已六、七成熟了。

2．將鍋內的水倒去，放上竹墊②。猪肉面皮朝下，和猪耳、眼球、下頦肉一齐放在竹墊上，加清水十斤（以漫过猪头寸許为标准），同时將醬油、黃酒、醋、冰糖、葱、姜、桂皮、八角、茴香一齐投入，用旺火燒开，再用小火燜五小时，直至湯粘肉爛。起鍋时，先將猪面裝入盤中，接着將下頦肉和猪耳仍置原来部位。眼球去掉麻絲，納入眼膛內，澆上原滷即成(如圖 2)。

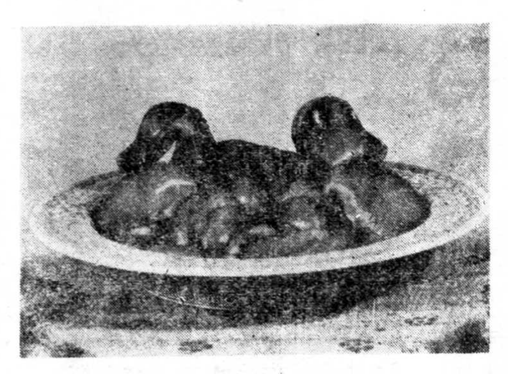


圖 2 扒燒整猪头

(三) 特　　点

据傳清朝乾隆年間，揚州瘦西湖法海寺蓮性和尙燒的猪头很好吃，远近遊客皆喜嚐試。当时还傳流着“綠揚城，法佛僧，不吃葷，燒猪头是專門，价錢銀値二尊，瘦西湖上有名声，秘訣从来不告人”的歌謠。有一位姓郞的素厨师与蓮性知交，得到蓮性的傳授，这样才相傳下来。

猪头燒熟后仍能保持原形，肥嫩香甜，無一般燒猪头的腥味，且酥爛，需用湯匙舀食。

---

① 核子肉：形如小花生，在猪头下腮肉內；它和猪凸嘴一样，有腥味，不好吃，故切除。

② 竹垫，用竹节編制，亦可用篩底代替，主要防止猪头燒焦粘鍋底。

二五、斑肝烩蟹

(一) 原　　料

活斑魚(河豚魚幼魚)	二斤	蟹肉	三兩七錢
熟猪油	二兩半	香油	三錢
醋	一錢九分	团粉	五錢

香菜	三錢	精鹽	一錢二分
姜	三錢	葱花	三錢
料酒	六錢	清湯	一兩二分

胡椒粉(成熟后撒用)少許

(二) 制作方法

1. 斑魚活杀，去皮，剮下兩片肉，摘去胆，取出肝，用刀尖划破肝尖，挤去余血，放入清水中洗凈，再用潔布吸去魚肉、魚肝的水。然后用团粉二錢、鹽二錢，把魚片漿起；魚肝放入开水鍋中燙透撈起，备用。

2. 鍋內放入熟猪油，油微热时，將魚片放入炸二分鐘，撈出。再將姜、葱花、蟹肉一同放入煎炒三分鐘，把水分煎干时，放料酒、醬油、清湯，再用团粉三錢勾芡，再放入魚片、魚肝同炒一分鐘，把炒鍋顛动兩下，澆上香油和醋，起鍋裝入八寸盤內，复上香菜，撒上胡椒粉，即成。

(三) 特　色

斑魚肉嫩肝肥，蟹肉味鮮美，烹熟后色香味俱佳，最适合秋季食用。

二六、蜱螯①豆腐湯

(一) 原　料

帶壳蜱螯	一斤	水豆腐	二塊
鮮筍片(八分長薄片)	六錢	熟鷄皮(切成斜象眼塊)	三錢一分
醬油	一錢二分	熟猪油	一兩二錢
蝦子	一分	胡椒粉(撒在湯內用)	六厘
香菜	三分	青蒜	三分一厘
鷄湯	半斤	精鹽	九分

（二）制作方法

1． 蟀螯壳用小刀逐个劈开，取出壳內的肉，摘除腸臟，洗淨放入碗內。豆腐用刀片成一分厚片，再切成四分長、三分寬的三角形的小塊，放入沸水燙一次，用漏勺撈起，濾去水备用。

2． 把鍋放在旺火上燒热，放熟猪油三錢，稍停即倒入蟀螯肉和醬油炒一分鐘取出，留湯滷在鍋內。再放鷄湯半斤，倒入水豆腐、蝦子、筍片、鷄皮、鹽和熟猪油九錢，燒十分鐘，再將蟀螯倒入鍋內，随時起鍋裝碗，再撒上胡椒粉即可食。

香菜、青蒜另裝小碟佐餐。

（三）特　　点

此湯菜蟀螯肉嫩味鮮、清爽适口，最适合冷天食用。

---

① 蟀螯：系蛤屬。其壳色紫，璀璨如玉，斑点如花。海濱漁民常以火炙开其壳，取肉食之。

二七、鯊魚菜羹

（一）原　　料

活鯊魚	約十条，重一斤半	筍片（一寸長薄片）	一兩二錢
熟猪油	二兩半	菜薹	三斤
团粉	三錢	精鹽	三錢七分
鷄湯	四兩	鷄蛋清	一个
		味之素	一分半

（二）制作方法

1． 鯊魚（虎头魚）由胸鰭处开刀，片下魚身兩半边的肉，再从中間开一刀成兩片，去魚皮，剔去肚旁細刺，用清

水洗淨后，用潔布吸干水。將鷄蛋清一只和团粉、精鹽一錢九分一同攪拌成濃漿，將魚放入漿起。菜薹取用嫩心，摘去叶，切成一寸二分長段，用清水洗淨待用。

2．將鍋放在火上燒热，放入熟猪油，將魚片投入煎一下，待魚肉变色时，用漏勺撈起。然后將菜心放入鍋內煸炒二分鐘，再倒入鷄湯、筍片、精鹽一錢八分，用旺火煮六分鐘，再將魚片倒入鍋旁繼續，煮二分鐘，加味之素即起鍋。

（三）特　　点

此菜系季节性名菜，菜薹色碧綠，味香脆，鯊魚鮮嫩，湯色乳白，顏色美观，味道濃厚。

二八、白汁春筍

（一）原　　料

鮮春筍	二斤半	火腿肉（剁成細茸）	三錢
熟猪油	一斤（耗二兩）	蝦子	一分
		精鹽	二錢
味之素	一分	鷄湯	三兩一錢
湿团粉	二錢		

（二）制作方法

春筍剝壳削皮，取用筍尖共約六兩，用刀劈成兩半，輕拍一下。將鍋在煤火上燒热，放熟猪油一斤，油至微热时放入筍尖氽二分鐘；泌去鍋內熟猪油八兩，倒入鷄湯，再放精鹽和蝦子同煮三分鐘。然后用湿团粉勾芡，再加上味之素，出鍋撒上火腿茸即成。

（三）特　　点

此菜用应时春筍，色白細嫩，味很鮮美。

二九、松 子 肉

(一) 原 料

猪肋条肉(去骨)	三斤	松子仁	三錢
蝦仁	二兩	鷄蛋	二只
醬油	一兩五錢	白糖	六錢三分
料酒	半斤	姜(一錢切片，五分切末)	九分
葱(取三分切葱花，其余不切)	一錢三分	团粉	五錢
蝦子	三分	植物油	二兩
清水	半斤		

(二) 制 作 方 法

1．用刀將猪肋条肉修齐四边，成長方形，再割下肋条間的瘦肉，留下肉皮八分厚，用鉄叉叉起上煤火烘5分鐘(經过烘烤肉皮松軟油潤，並去掉猪毛)取出。用刀刮去肉皮上的脏物，再用刀在肉皮上划斜象眼花紋，刀深至肉皮的一半，肉面也用刀划成方格，不可划断。

2．將蝦仁用清水洗淨，与取下的筋肉分别斬細，放在一个碗內，加醬油一錢三分、白糖六分、蝦子三分、鷄蛋一只、团粉一錢二分、葱花三分、姜末三分和料酒二錢，調拌成厚糊狀备用。

3．打开另一只鷄蛋，与团粉二錢調濃，取一半在划刀紋的肉面抹一次，然后倒在斬成的肉与蝦仁上，用手按平，塞进花紋內。

4．鍋內放植物油七錢，投入松子仁炸一分鐘，炸脆后取出，嵌在肉縫里，再把余下的另一半鷄蛋团粉倒入塗勻。再將鍋內放植物油一兩三錢，油起烟时，將肉放入炸二分鐘，

炸成金黄色时撈起。

5． 砂鍋內墊上竹墊，放姜片六分、葱一根，將肉皮朝下放入，放料酒三兩、白糖五錢七分、醬油一兩四錢、清水半斤，上蓋盤子一只，在旺火上燒开，再移至微火上燜三小时。此时肉已爛熟，取出，皮朝上擺入盤內。再將湯滷倒入鍋內，用团粉一錢八分調和成滷汁，澆在肉上即成。

（三）特　　点

此菜是一大塊肉，內里藏蝦仁肉，松子仁香，湯濃肉爛如豆腐，需用調羹舀吃。

三〇、醋熘鳜魚

（从三〇至三五共六种根据揚州市揚州飯店①制作經驗整理）

（一）原　　料

鳜魚	一条(約重二斤)	植物油四斤(实耗六兩)	
香油	六錢二分	醬油	一兩八錢
白糖	半斤	湿团粉	一斤一兩
醋	九錢	料酒	六錢
葱花、蒜泥、姜米		清水	一斤
	各少許	韮黃(或韮菜)	二兩

（二）制作方法

1． 將鳜魚去鱗、腮、破腹，剁去腹鰭，挖出肚臟，用水洗淨。在魚身上兩面各斜划若干刀，切成菱形花紋，刀距为五分，刀深近魚骨为宜。再用刀將魚身重拍一下，拍松魚肉，魚嘴用麻絲扎紧（防止团粉入口），在魚腦上用刀背輕斬兩下，以便于炸透。

2． 鉄鍋內放入植物油四斤，用旺火燒沸至冒烟时，將魚放入湿团粉缽內翻兩次身，使魚身均匀地粘上一層薄粉之

后（实耗湿芡粉約一斤一兩），一手抓住魚头、一手攥着魚尾輕輕提起，下进油鍋內炸。炸十分鐘，魚至五、六成熟时，即用大漏勺撈起，瀝去油，拆去魚嘴上的麻綫，微晾十几分鐘。再用竹筷在魚脊背肉厚处扦几个眼（防止魚大肉厚炸不透）。待油鍋再冒烟时，將魚放入鍋內再炸一次，約二十分鐘，魚在鍋內二次翻身，撈出再晾十几分鐘。此时油沸冒大烟，行將着火，再入鍋內炸，直到油面靜止不見翻泡，魚浮起，即撈起裝在盤內。

3．在第二次炸魚同时，另取一只鍋加入沸油二兩，先將姜、葱、蒜炸一下，接着將料酒、醬油、清水（一斤）和白糖一齐放入鍋內用旺火燒沸，撒入湿团粉(二兩半)，用鉄勺充分攪和成漿糊狀。再加香油和醋，繼續用旺火燒到大沸时，放上沸油二兩和韭黄，攪拌兩下即成滷汁。

4．在炸魚和滷汁制成的同时另把一只鉄鍋放到旺火上燒到漸紅，倒入沸油二兩，随即將滷汁倒入，馬上連鍋端上餐桌（鍋里放滷汁着火时，动作要敏捷，否则滷汁有焦味，且無光亮）。一个人捧魚上桌，另一人將滷汁澆到魚身上，这时听到魚汁發出吱吱响声，再用筷子將魚拆开，使滷汁浸入魚肉即成。

在做这个菜的时候应注意：三只鍋要相互适应。魚炸好后，滷汁也要同时做成，次序不能有先后，有先后則不能保証魚味鮮美，色澤也不好看。

（三）特　　点

此菜將魚脊骨炸酥，而魚背肉却保持鮮嫩，魚肉味香，外焦里嫩；滷汁甜酸适口，魚色淡黄，滷汁为醬紅色，很美观。

① 揚州飯店原名月明軒，开設于揚州市渡江路，所制菜品精湛小巧，尤以醋熘鱖魚等名菜著称。該店名厨师丁万谷已有近五十年的烹飪經驗，所制名菜味美出众，深受各方顧客的贊許。

三一、刀魚囊滷子面

（一）原　料

刀魚	八条（重三斤）	料酒	二兩半
醬油	五兩	味之素	一錢
白糖	六錢	香葱（不切）	二根
姜片	二片	濕团粉	一兩二錢
精鹽	三錢七分	熟猪油	取六兩作炸料用，实耗一兩三錢；另取用六兩九錢
鷄湯	二斤半		
刀切細面条	三斤		
鮮春筍	二斤半		

（二）制作方法

1．刀魚用筷子刮去魚鱗（不要刮破魚皮），用手指揭开腮盖，挖去肉腮，同时將肚臟由腮口掏出，用清水將魚里外洗淨，放在砧板上切下头、尾及肚边待用。

2．熟猪油二兩，入鍋燒热，放入姜一片、葱一根，接着將魚身推下鍋，倒入料酒二兩、醬油三兩七錢、白糖，再加水一斤，煮十分鐘即熟。把魚撈起装入盤內，泌下魚滷另置一处备用。

3．事先准备清水半碗、空盤一只，用左手攥住魚身較粗的一端，右手用一双筷子夹住魚身，由头至尾將兩面魚肉全部褪入盤中，剔去大魚骨，用手指摘去魚肉里的細刺。摘刺时，要特別細心，边蘸水边摘，防止細刺粘在魚肉上。把摘淨刺的魚肉放到碗內。

4．筍子剝壳削皮，切去老根，切成薄片（淨春筍片）；

鍋內放猪油六兩，燒到成熟时倒入筍片，炸約二分鐘，撈起裝入盤內，再將鍋內猪油倒入缽內（炸筍約耗猪油一兩三錢）。复將缽內猪油舀一兩九錢入鍋，放入刀魚头尾和肚边，再加姜一片、葱一根、料酒五錢，燉三分鐘盛起。

5. 鍋內倒入鷄湯二斤半，同时將炸熟的筍片与魚头、尾、肚边一同放入，用旺火燒十分鐘。然后將湯倒入湯篩濾一遍，濾出未摘淨的細刺，再將湯倒入鍋內，將魚肉、魚滷和醬油一兩三錢、精鹽三錢七分、味之素二錢，放入鍋內用旺火燒三十分鐘，下濕团粉攪勻，即成“滷子”。当魚肉及各种佐料下鍋制滷子的时候，將面条也投入另一只开水鍋里煮熟，撈起放入半冷的开水盆里，过掉面条上的粘液，再入开水鍋里煮一下，隨后用笊籬將水滴灑淨，再分裝十只碗內，每碗放猪油三錢，澆上魚滷即成。

此面点要注意“三热”，即滷热、面热、碗热，主要防止面条成餅，同时还可去掉魚腥，增加鮮味。

(三) 特　　点

此面点魚肉与滷子混合在一起，全部粘在面上，味極鮮美而醇厚。

三二、荷包鯽魚

(一) 原　　料

活鯽魚二条（約一斤半）		筍肉	一兩二錢
猪肉	半斤	雪菜	二兩半
熟猪油	一兩二錢	姜片	三錢八分
生猪油	一兩二錢	葱花	三錢八分
植物油	一兩二錢	料酒	一兩三錢
深色醬油	七錢半	精鹽	二錢

白糖	六錢	清水	一斤半
团粉	二錢		

(二) 制作方法

1. 鲫魚从脊背开刀，挖去腸臟，去鳞腮，用刀削去下頦部的老皮，斬去魚鰭，用清水洗淨，取出用潔布吸干魚身上的水。猪肉去皮、骨，切成細丁。筍肉六錢切成細丁，另六錢切成片。雪菜切一寸長段。生猪肉切成三分方丁。

2. 把猪肉丁、筍丁、醬油一錢九分、白糖一錢、料酒六錢三分一齐放在碗內，攪和成厚糊狀，由鲫魚开刀口灌入魚腹和腮口。灌好以后，再把魚身兩面划上十字花紋，並以醬油六分擦抹魚皮，以增加魚皮的光澤。

3. 鍋內放植物油，用旺火燒沸，煎魚。把魚煎成深金黃色时取出，在鍋底墊葱、姜，再將魚放入（煎过的黃面朝上），加料酒六錢七分、白糖五錢、醬油五錢、雪菜、鹽、筍片、生猪油丁和清水一斤半，在旺火上燒开，洒上猪油，再移到微火燒一小時，至魚脐門裂开时，放入团粉即成。先把魚撈出，擺在盤內再澆上滷汁。

(三) 特　点

此菜又名鲫魚怀胎。鲫魚肉鮮嫩而略帶鮮肉的味道，鮮美異常。

三二、烤　　方

烤方又名叉肉，是揚州名菜，已有百余年的历史，很受顧客欢迎。它的特殊地方是选料考究；在烘烤过程中，不加任何佐料，經过前后五次烤（焙）出淨水分，成熟后，脂油滲透肉皮呈透明金黃色，皮酥脆，肉肥嫩，入口油而不膩；吃时佐以甜醬、花椒鹽、葱段等調味品。用空心餑餑① 夾

食，更别具風味。

(一) 选料及加工处理

选擇体重約 80 斤、皮約三分厚的肥猪肋条肉一塊，从正中七根肋条骨的兩边切下，將肋骨用刀从中間斬断（注意不要斬断肋肉），把肉攤平，再修齐四边，切成八寸五分長、六寸五分寬的一塊整齐的長方塊。然后用削尖的竹筷二根，在瘦肉面扦成蜂窩狀洞眼，扦至肉皮为度，不可扦通肉皮；这样烘烤时热气就可以从蜂窩眼中排出。再將肋条肉皮朝下放在案板上，用叉燒叉从第二根与第六根肋骨之間順骨縫擦肉边叉入，叉入到二寸深的地方抬叉尖，使叉尖叉出肉面，再从肋条肉的另一端距肉边二寸的地方叉入，叉尖从皮边叉出。再用兩头帶尖的竹筷子二根横叉在肋条肉的兩边，别在叉齿上，使肉塊平正地固定在叉子上面，不致在烘（焙）时，肉熟爛下垂（如圖 3）。

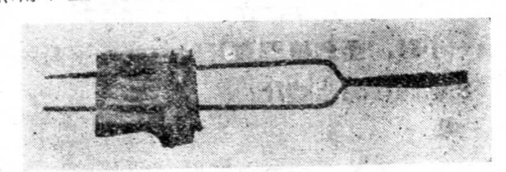


圖 3　肋条肉上叉后的形狀

(二) 烘　　烤

烤方用的燃料是蘆柴。其特点是容易燃燒，火苗大，烟少，燃过后火灰的热能保持較長的时間。点火前，先將爐膛內的灰扒清放进蘆柴点着火，約燒去十五斤，火已燃旺，將火堆撥成兩头高、中間凹呈“元宝”形狀；然后用手持叉柄把肋条肉伸入爐膛当中，在距底火四寸的地方，摆动燒烤。燒烤約二十分鐘，这时肉上的水分已燒干，肉皮呈現枯黑色並起釉，即取出用湿布复在肉皮上，潤潮肉皮，再用刀刮去皮上

的臟物。然后再照以上的操作用旺火燒烤一次，刮淨肉皮的臟物，这时肉皮呈金黃色，肉已至七成熟。另取細銅扦一个，順猪皮毛孔扦入將刮皮时閉塞的毛孔扦透，使烘烤时热气暢通，免致肉皮臌起，肉皮臌起，皮肉脫节就失去了叉肉的特色。將爐膛內的火撲灭火焰微有火星，再將肉皮向下放入爐膛內烘烤約二十分鐘，肉皮再呈黑色並起釉时取出，刮淨肉皮污物，翻过来肉骨向下再烤，把前三次烤后不匀的地方着重烤均匀，見肋骨收縮、骨头伸出、肉已熟时取出。經过四次烘烤三次刮皮，肉皮已很薄，肉已均匀熟透。最后再肉皮向下用微火烤半小时，使肥膘肉油滲进肉皮發出滋滋响声时，取出再刮淨肉皮即可食用。

（三）装　盤

將烤熟的猪肉用刀先片下肉片切成五分寬、四分長的“斜書”塊，再將肉斜切成薄片，愈薄愈好，装在盤內。一边切，一边送上餐桌。

---

① 空心餑餑制法：面粉一斤，用开水四兩半和匀，揉成面团，揪成重約三錢一分的面劑子。用小擀面杖擀成直徑約二寸半的圓形皮子，然后对合成月牙形，在弧边輕輕捏合，置于鍋內干烙，翻一次身，至餑餑鼓起时即熟。吃时用手輕輕扒开捏合处，加入烤方片、佐料，夾食。

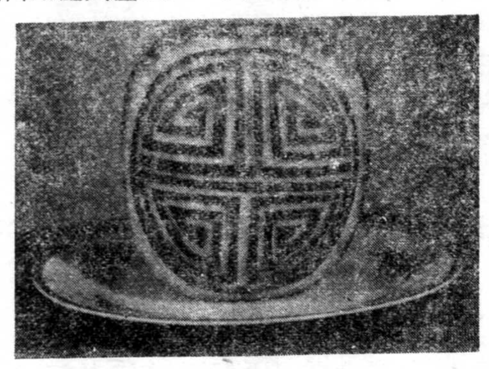
三四、晾　冬　瓜

（一）原　料

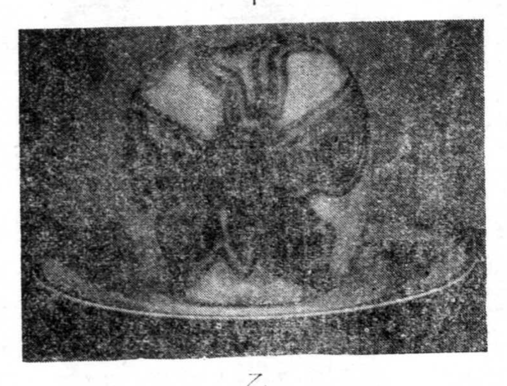
小冬瓜	一只，重五兩	熟鷄肉丁	五錢
猪油丁	五錢	熟鷄肫肝丁	五錢
火腿丁	五錢	天竹筍丁	二錢半
冬菇丁	二錢半	熟猪油	六兩半
湿团粉	三錢	精鹽	二錢
蝦子	三分	鷄湯	半斤

(二) 制作方法

1. 用有鋒刃的磁片刮去冬瓜皮，不要刮去綠色，在生長时朝陽的一面用小刀雕成各式圖案（参看圖4），再在背陽光的一面开一寸大小的正方口(开下的部分留做盖)。挖淨瓜瓤后放入开水鍋煮熟，撈起濾去水分，放入热油鍋內汆透（取一只鍋放猪油半斤，以淹沒冬瓜为度，冬瓜堵严开口，放入油鍋內用溫火溫油，一次汆透，約耗用油六錢）。



甲



乙

4 晾冬瓜正面花紋圖案

2. 鍋內放熟猪油九錢，用旺火燒热，先放入猪油丁、鷄丁、肫肝丁、天竹筍丁、冬菇丁、火腿丁，再加鷄湯二兩、鹽一錢、蝦子一分煮兩分鐘，用湿团粉一錢二分勾芡，用鉄勺推攪兩下，見湯汁变稠，即出鍋灌进冬瓜膛內（如圖5）。然后盖上开口，摆入大碗內，加入余下的鷄湯、蝦子，上籠蒸一小时半，取出。將冬瓜先盛入湯盤，湯滷倒在鍋內，放入余下的团粉、鹽和味之素調和均匀，煮开，澆在冬瓜上即成。

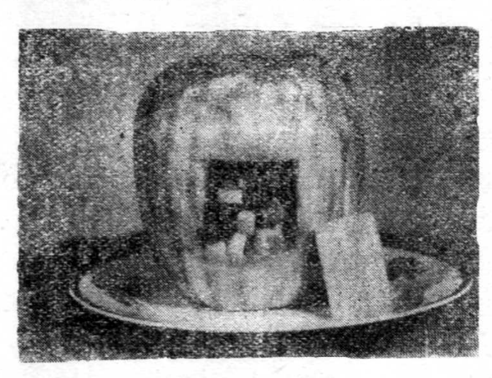


圖 5 晾冬瓜背面

（三）特　点

此菜瓜色碧綠，上刻花紋，很美观。冬瓜与“六丁”的味道互相滲透，“六丁”肥嫩而清香，瓜甜而帶肉味，湯鮮色美，甚是可口。

三五、三　套　鴨

（一）原　料

光鴨	一只（約重五斤）	筍片	（六片）二兩半
光野鴨	一只（約重一斤半）	姜片	二兩

光鴿一只(約重七兩半)		葱	(一根)二兩
冬菇	六錢	团粉	一錢
火腿片(二寸長、半寸寬)	七兩半	料酒	二錢

(二) 制作方法

1. 用刀从鴨子宰口处將頸骨剁断，再在鴨頸与翅膀相連处划一刀，割破鴨皮，拉出頸骨，用手翻开鴨皮。翻时用刀割开鴨肉与鴨骨連接处，使骨肉脫节，一直割到大腿的末端，留下小腿关节骨，其余骨都已剔尽。挖出腸臟，撕去肫皮，入沸水燙洗一遍，然后把鴨翻成原狀。野鴨、鴿子以同样方法剔除骨头。

2. 將野鴨、鴿子入沸水鍋燙洗一次，取出，把鴿子由野鴨出骨口处套入野鴨腹中，再放入冬菇二錢、火腿片一兩九錢。然后將"怀胎"的野鴨套入鴨腹，又放入冬菇二錢、火腿一兩九錢、筍片二片，再將鴨子入沸水鍋煮燙一次。

3. 砂鍋內墊上竹墊，鴨胸脯朝下放在竹墊上，倒入姜片、葱、团粉、料酒，加滿水，上蓋盤子一只用旺火煮开。再移至微火燉一小时半，把鴨子翻身，去竹墊，投入余下的冬菇、火腿、筍片，再燜半小时，加鹽，去姜、葱即成。

(三) 特　点

此菜肉肥細嫩，有三种口味，外表、色澤都很美观。

三六、水晶肴肉

(从三六至四四共九种根据鎮江市①制作經驗整理)

(一) 原　料

猪腿	一百只	香葱	五兩
鹽	二十九斤	姜片	二兩半

花椒(河南椒最佳) 一两二錢		料酒	五两
		白糖	二两半
茴香	一两二錢	明矾	五錢
鹽硝水②	六斤四两		

(二) 制作方法

1. 选猪前后腿各五十只，每只約重三斤，除去骨爪筋后，淨重共約170～180斤左右。先將猪前腿平放在案板上，从猪腿小腿部位分中开刀；注意不要切偏，切偏則容易破坏腿內眼鏡肉。后腿直放，在骨头的陽面下刀，刀由上而下直开，开破去骨。前后腿均剁去蹄爪(爪約長五寸)，前腿不取蹄筋，后腿取出蹄筋，並將后腿上的淨瘦肉一塊名叫蹄爪、連同一根細骨又名搽灯棒一齐取下。

2. 將去骨蹄肉，皮朝下、肉朝上，平攤在案板上，用鉄扦在瘦肉处不規則地戳几下(每方寸約两、三扦)，深度为八分至一寸，以不扦破肉皮为度。扦松后洒上鹽硝水約六錢，不要多洒，过多肉色發黑，少則色淡，要注意洒均匀。如發覺肉变黑色，可將蹄肉放入溫水內浸泡二小时，肉色即可由黑轉紅。每只猪腿要撒上鹽一两九錢用手揉擦，使鹽分滲入肉內。随着气候的变化，擦鹽和醃制的方法也略有不同，夏天每只用鹽二两半，冬天一两九錢，春秋季节用二两二錢。然后疊着放入滷缸內醃制，夏天醃制六～八小时，冬天要七天，春秋二季仅需三天即可。

夏天在入缸时每層再加鹽一～二两半撒于面上，使其加速醃透，防止变質。醃成后取出，用冷水泡洗，摘淨猪毛，刮除皮上污物，再用溫水漂淨血跡。蹄爪骨与瘦肉也按照上述方法醃制。

3. 鍋內放清水一百八十斤，加鹽八斤（看肉醃的日子

多，可少加鹽)、明矾四錢用旺火將水燒开，撇去污沫。再把肥蹄肉，肉朝下一塊一塊地放入鍋內，放到最后一層，肉要朝上，皮要朝下。繼續用旺火燒开，撇去湯面泡沫，放入香葱、姜片、料酒、白糖，再把花椒、茴香用布袋裝起，投入鍋內，其全部腿蹄应浸在滷水中，上加平底竹篾籃一只，篾籃要小于鍋口，上再加小缸一只內储清水，使蹄腿在鍋內上下压紧。再用溫火燒一小时，鍋內湯水始終保持沸度如芝麻泡，不讓大开。

然后翻鍋，將下面的蹄肉翻上来，上面的翻下去，使火功熟度相等。再用溫火煮兩个半小时(冬天四小时，春秋天三小时半)，熟至夏季宜七成，春秋宜八成，冬季宜九成即可。

4. 起鍋时用直徑一尺二寸、边高一寸三分的滗湯盆盛裝，每盆靠紧平放腿蹄兩、三只，皮朝下，一盆压一盆地叠起来，放在案板上，每叠以五、六盆为度，最上放空盆一只。叠压約二十分鐘把肴肉乘热压紧，並可把油挤出（如圖6）。随即用原鍋滷汁將滗湯盆內的油冲进鍋內，撇出此浮油(每一百只腿蹄約可出浮油五斤左右)。再用明矾二錢半，加清水五～六斤于鍋內，將滷汁燒开，去除杂沫，取出香料袋，將此滷汁加入滗湯盆內肴蹄四周，使其凉透冷冻（夏天凉透后，放入冰箱內成冻)，滷汁形如水晶，即为水晶肴蹄。余剩之滷汁应取淨桶存放名为老滷（第二次煮肴蹄时用老滷六十斤、清水二百二十斤、鹽四斤即可)。

吃时根据顧客之要求切成眼鏡肴（猪之前蹄爪部分走瓜上边的二塊肉，切成片形狀如眼鏡，肉里筋纖柔軟，味美鮮香)、玉帶濤肴（猪之前蹄爪傍边的肉，弯形如玉帶，其肉極嫩)、三角当肴(猪之前蹄爪上的走瓜肉，肥瘦都有，其味清香肥嫩)、搽灯棒肴（全为瘦肉，肉嫩香酥)，或切成片塊

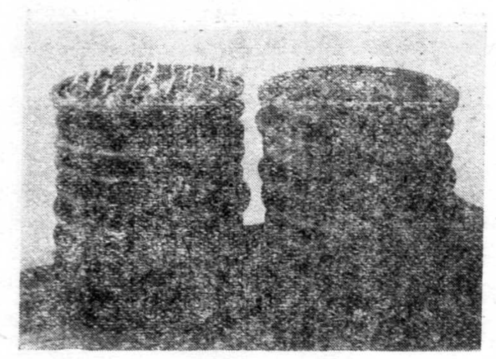


圖 6　淥湯盆盛肴肉疊压

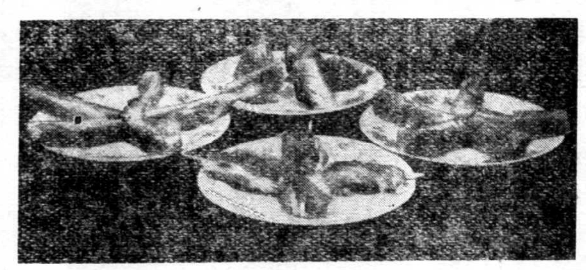


圖 7　肴　　肉

甲、眼鏡肴　乙、玉帶滞肴　丙、三角当肴　丁、搽灯棒肴

均可(如圖 7)。

(三) 特　　点

鎭江水晶肴肉馳名全国，迄今已有三百年的历史。肴蹄皮色潔白，光滑晶瑩，故有水晶之称。肉鮮紅，其味酥香适口，食不塞牙，肉去油脂很多，故食而不膩。若蘸以鎭江香醋食之，更能感到芳香鮮潤。

---

① 鎭江市現有名店宴春酒楼、鎭江飯店，名厨师有丰国庆等人。鎭江名菜在我国享有很高声譽，如"水晶肴肉"、"蟹黃湯包"，鮮美可口，聞名全国。

② 鹽硝水配制的比例是：干鹽硝六錢，清水十斤。泡二星期后方可使用。

三七、紅燒刀魚

(一) 原　　料

刀　魚	兩条(重一斤)	姜　片	三錢
春筍尖	一兩二錢	香　葱	三錢
生猪板油丁	一兩二錢	料　酒	九錢
熟猪油	一兩五錢	味之素	一分
白　糖	一錢二分	精　鹽	九分三厘
湿团粉	九錢	醬　油	一兩二錢

(二) 制作方法

1. 刀魚体积扁狹，皮薄肉細，不宜剖腹取臟，必須用竹片（或用竹筷四方的一头）刮去魚鱗，挖去腮；再用筷子从腮部伸入魚腹，將魚臟掏出后，用手从魚頸部起沿腹部一直抹到尾部，以挤掉魚內血水，用清水洗淨，斬去魚尾，用干淨布揩去水分。

2. 用手蘸醬油少許塗在魚身一面，將熟猪油六錢放于鉄鍋內，用溫火燒热，將刀魚下鍋，煎其塗醬油的一面，約五分鐘左右，即成牙黃色（不塗醬油的一面，切勿翻煎）。随即將春筍、姜葱、料酒、白糖、生猪板油丁、醬油、鹽一併放入鍋內，再放清水三兩，先在旺火上燒沸，把魚燒至六成熟，加入熟猪油六錢；再移用微火燜煮十分鐘后，使各种佐料滲透魚肉內，改用旺火燒煮約五分鐘，放入味之素，淋上熟猪油三錢，用湿团粉和匀下鍋勾芡，用鉄勺輕輕攪动一、二下，使湯發稠，即起鍋裝盤供食。起鍋裝盤时，將魚身煎黃的一面朝上，以增加美观。

(三) 特　　点

肉肥細嫩，配上江南春筍烹制，味極鮮美，是清明节前

后的佳菜。刀魚鱗在清明前嫩而肥可食，不宜去除；清明后，鱗已硬化，脂肪消失，不可食，应刮去。

三八、清蒸刀魚

(一) 原　料

刀　魚	二条(重一斤)	胡椒粉	六厘
火腿片	六錢	姜、葱	三錢
香　菇	三分	料　酒	五錢
春筍片	九錢	鹽	一錢二分
生猪網油	九錢	白　糖	一錢二分
熟猪油	九錢	虾　子	三分
味之素	一分	鷄　湯	一兩二錢

(二) 制作方法

1. 用竹筷方形一端刮去魚鱗，挖去腮，再用筷子从腮部伸入魚腹，將魚臟搗出后，用手从魚頸部起，沿腹部一直抹到尾部，以挤掉魚內血水，用清水洗淨。用手捏住魚头，把魚身放在沸水里燙一分鐘，以除去魚身粘液和腥味，斬去尾部。

2. 把魚平放在長形盆內，將火腿片鋪在魚身上（头部要露出），每隔一寸余鋪放一片，形成格子式，再在格子空間，放上春筍片和香菇。把熟猪油、料酒、鹽、白糖、蝦子和鷄湯一併放入魚盆內，然后將整猪網油蒙在魚上，把姜、葱放在網油上面，随即上籠，用旺火蒸十分鐘即熟。

3. 出籠时，用筷子揀去姜、葱，把魚滷泌在盌內，加味之素、胡椒粉拌匀，再將此滷澆在魚盆內即成。

(三) 特　点

此菜用生猪網油蒙在魚身上，使油在蒸的时候完全溶

化，滲透到魚肉内，更增加魚肉的肥嫩，口味鮮美。如用旱汎魚烹制則更佳。魚鱗在清明前肥嫩可食，不宜刮去；清明节后，其鱗發硬，脂肪消失，不可食，应刮去。

三九、紅燒鰣魚

(一) 原　料

鰣　魚①	一斤半	姜、葱	各三錢
熟猪油	一兩八錢	春筍片	六錢
醬　油	一兩二錢	香　菇	三錢
白　糖	六錢	鹽	一錢二分
料　酒	一兩二錢	湿团粉	三錢
生猪脂油丁	六錢		

(二) 制作方法

1. 选三、四斤重的鰣魚一尾，用刀剖取一片，約一斤半。除去腮，不除魚鱗(鱗有脂肪，且嫩可食)，用刀靠脊背部肉厚处斜划几刀，划破血筋，挤出血水，以去腥味，用清水洗淨；撈起后，再用干潔布揩去水分。

2. 用熟猪油一兩二錢放在鉄鍋內，以微火燒热，將有魚鱗一面塗上一層醬油，使魚鱗下进油鍋中煎約五分鐘，使醬油滲透魚鱗；待呈現牙黄色时，即將魚片翻身，使魚鱗面朝上。繼將醬油、白糖、料酒、生猪脂油丁、姜、葱、鹽、春筍片、香菇、清水半斤一齐投入鍋內，先用旺火燒五分鐘，將湯汁煮沸，后改用微火燒十五分鐘，再投入熟猪油六錢。待湯汁漸少，魚肉亦成熟，即將魚撈出，魚鱗朝上，盛于橢圓形盤中。鍋內湯汁加湿团粉，用勺攪拌成稠湯，澆在魚上即成。

(三) 特　点

鲥魚油多而肥，其肉細嫩，味道鮮美，是季节时菜。

① 每年立春开始，鲥魚从黄海入長江，約于谷雨时节，来至鎮江焦山口一帶产卵。幼魚仍回海生長，次年出海入江，进入鎮江焦山口时，正是鲥魚肥美鮮嫩之时，但越过鎮江区域，則魚肉变老，故有人称鎮江是天下第一泉水。

四〇、清蒸鲥魚

(一) 原　料

帶鱗鲥魚肉（一整塊）	一斤半	料　酒	六錢
火腿片（薄如双层报紙）	六錢	鹽	一錢八分
生猪網油	一兩五錢	白　糖	一錢八分
熟猪油	一兩二錢	虾　子	三分
春筍片	一兩二錢	胡椒粉	一分
香　菇	三錢	味之素	一分八厘
姜、葱	各三錢	鷄　湯	二兩

(二) 制作方法

1. 將鲥魚用刀剖肚，除去內臟和腮，繼用刀將魚身剖成兩爿，再在肉面靠背脊肉厚处，斜划二、三刀，注意不可划破魚皮和弄掉魚鱗，用清水洗除血水，繼用干凈布揩去水分。

2. 用手捏住魚头在沸水中燙一分鐘，以除去腥味和魚鱗表面上的汚物，再用清水洗一遍，平放在魚盆內，使魚鱗面朝上。然后將火腿片、香菇、春筍片配色鋪成花形（如菊花、卍字形等），澆上熟猪油、料酒、白糖、鹽、虾子、鷄湯，再用生猪網油蓋上，姜、葱可放在網油上面。隨即上蒸籠，用旺火蒸十分鐘即熟。

3. 出籠时用筷子揀去姜、葱，再把魚滷泌在另一碗內，加上味之素、胡椒粉，拌匀后，澆在魚盆內，即可供食。

（三）特　　点

清蒸鰣魚，口味香酥，肥嫩鮮美，清爽不膩。

四一、白烩鮰魚肚

（一）原　　料

干鮰魚肚	二兩半	青菜心	五兩
蟹　肉	一兩二錢	熟鷄肉絲	一兩二錢
冬筍片	一兩二錢	火腿片	一兩二錢
鷄肫肝(切片)	一副	虾　子	一錢八分
鷄　湯	一斤半	味之素	六分
料　酒	九錢	精　鹽	二錢半
濕团粉	九錢	香　葱	三錢
姜　片	三錢	碱　水	三滴
熟猪油	一斤（耗三兩六錢）		

（二）制作方法

1. 用熟猪油以微火燒溫，將干魚肚投入溫油內"养"20分鐘左右，使其毛孔扩大。油不能过热，应始終保持溫油，取出迎光照时透明即"养"透。繼用旺火將油燒沸，把魚肚投入沸油內炸爆，在油內反复炸成金黃色为限，濾除沸油，約耗去猪油六錢。

2. 在烩魚肚前，先將炸过的魚肚放在溫水內泡十分鐘，同时滴入碱水三滴，把灰垢洗清。然后用手將水挤干，切成一寸見方的斜角塊，如有厚塊用刀片开。

3. 用熟猪油一兩二錢先將葱姜下鍋爆炒，待葱炒成黃

色，把葱姜去掉。再將青菜心放入煸炒三秒鐘，然后將全部配菜投入鍋內的半边，同时將魚肚投入鍋內的另半边，把料酒、白糖、猪油一兩二錢、鷄湯一齐投入鍋內，用旺火燒煮十分鐘左右。再用湿团粉勾芡，待湯稠后，加味之素和猪油六錢即可起鍋。

（三）特　点

鮰魚肚与其他魚肚不同，以細軟松爽为特点，其味濃厚鮮美。

四二、清蒸螃蟹斬肉

（一）原　料

去皮五花猪肉	一斤六兩	香　葱	一兩二錢
螃蟹肉	三兩七錢	姜米丁	一兩半
料　酒	一兩八錢	湿团粉	一兩半
虾　子	一錢八分	鹽	三錢
青　菜	五斤	熟猪油	七錢

（二）制作方法

1. 將五花猪肉切成如石榴米大的丁，再用刀斬，但不能过細，斬成如半粒米大小，盛于缽內。再將香葱、姜米各一半用清水三兩連同料酒、蟹肉和蝦子一錢二分、鹽一錢二分、湿团粉、葱姜搓成汁一併放入缽內，用手拌匀透成糊狀备用。

2. 青菜去边皮取菜心二斤半（留菜叶六片）洗淨，切成一寸長段，連同蝦子六分、猪油六錢四分放在砂鍋內，用旺火煸一煸，將菜心煸至倒角。随即放入鹽一錢八分，用鉄勺攪拌一下。放菜心之前，要用猪油六分把砂鍋底擦一擦，

防其粘底，菜心放进砂鍋內，要把青菜攤平放在炭火上，俟其燒沸才能放斬肉。

3. 把斬肉（分成十二只）抓在手中，用双手来回搗三、五下使斬肉光滑成丸，放入砂鍋青菜上面。如此一一制好放整齐后，放上余下的香葱、姜米丁，用青菜叶子六片蓋在斬肉上面，再把砂鍋蓋蓋好，先用旺火燒滾，把爐門塞起，再用微火燉四十分鐘，斬肉即熟。吃时把蓋的青菜叶夾去，用湯匙盛吃。注意此菜一熟就食用，要人等菜，不能菜等人，如果时間長斬肉就不嫩，味也不太可口了。

(三) 特　点

此菜又名獅子头，色香味美，而青菜心香酥胜于斬肉的味道；斬肉肥嫩內有蟹肉，鮮美可口。每年重陽前后，蟹肉肥嫩，烹制此菜更另有風味。

四三、紅燒鯝魚

(一) 原　料

鯝　魚	二斤	春　筍 （切成菱角塊）	一兩八錢
熟猪油	三兩	姜、葱	各三錢
醬　油	一兩八錢	料　酒	六錢
白　糖	六錢	味之素	一分八厘
鹽	一錢二分	湿团粉	六錢

(二) 制作方法

1. 用刀將魚肚剖开，除去內臟和腮。將魚前身剟成約一寸五分大的塊子，厚一寸。另將魚头剟开，剟魚头时要离开魚眼（否則魚头上的道士冠要被剟碎）。魚尾要剟成二寸長。剟好后，用溫开水燙洗，把粘液洗淨，再用冷水把血水

腥味洗去。

2. 將熟猪油放在鉄鍋內，用微火燒热，把葱、姜投入稍炸一下，取其香味。隨即將劙好的魚塊倒在鍋內，加入醬油、鹽、白糖、料酒、春筍，再放水六兩二錢。先用旺火燒五分鐘，再用微火燜五分鐘，再移至旺火燒五分鐘，用湿团粉勾芡，稍攪动一下，湯稠即出鍋。

(三) 特　点

鮰魚肉肥嫩無刺，口味香酥，以三月間鮰魚为时品，有菜花鮰之称。

四四、拆燴鰱魚头

(一) 原　料

白鰱魚头半爿(重五斤)		熟猪油	二兩半
蟹　肉	一兩二錢	青菜心	五兩
冬筍片	一兩二錢	鷄肉絲	一兩二錢
鷄肫肝(切片)	一副	火腿片(精肉)	一兩二錢
鷄　湯(一碗)	七兩半	虾　子	一錢八分
料　酒	一兩八錢	精　鹽	二錢半
白　糖	三錢	味之素	三錢
湿团粉	一兩二錢	姜、葱	各三錢
胡椒粉	一分		

(二) 制作方法

1. 选十斤重的白鰱魚头用刀劈成兩爿，取其一爿（五斤重），除去魚腮，洗淨血水，放入鉄鍋內，加入淸水(以魚头能漂动为限)，以旺火煮約十分鐘左右，以肉離骨为限。傾去污水，將魚头取出，拆除全部骨头。把淨魚肉放入鉄鍋內，加淸水一勺，並加姜、葱、料酒各一半，用旺火煮沸后，濾除腥湯，以除腥味。

2. 熟猪油六錢放入鉄鍋內燒热，將葱姜投入炸一炸，取其香味；再把菜心投入煸炒至半熟(以菜叶倒角为度)。繼將全部配菜和煸好的菜心一併倒入砂鍋的半边，再將魚肉投入砂鍋的另半边，把白糖、料酒、姜、葱、精鹽、熟猪油一兩九錢同时一次投入砂鍋內，盖紧鍋盖，用旺火焖煮十分鐘左右即熟。隨將味之素撒入鍋內。

3. 起鍋时將配菜一半盛入碗內为墊底，繼將魚肉盛置其上，还余一半配菜即盖在魚肉上面。然后將砂鍋內的魚湯用濕团粉和匀后投入湯內煮沸，待湯成稀糊狀后，撒入胡椒粉。然后將糊狀湯澆在菜的浮面，食时鏈魚代滷，好吃耐看。

(三) 特　点

白鏈魚为鎮江本江特产，以小雪节令出水者为上品，其魚头肉肥嫩，头皮狀如海参，烹調后膩滑爽口。食时蘸以鎮江香醋，則更別具風味。

四五、母油整鴨

（从四五至五八共十四种根据苏州市名菜館①制作經驗整理）

(一) 原　料

活鴨一只(重四～五斤)		深色醬油	二兩半
筍　片	六錢	熟猪油	九錢
白　糖	一兩	葱(切成寸段)	一兩
水發香菇	三錢		

(二) 制作方法

1. 將鴨宰杀，去毛，洗凈，从肛門处开刀，取出肚臟，再洗一遍。然后把鴨放在冷水中燒沸，取出用冷水洗凈污沫，撇去湯鍋泡沫，酌加一些冷水，再燒沸除去泡沫（这种

湯簡称原湯）即成。

2. 把鴨放入砂鍋內，加上醬油、白糖、葱（打成結）、原湯（以淹沒鴨身为度），蓋上蓋，用微火煨燒三小时。隨后加上筍片、香菇再煨沸。

3. 另用鉄鍋將熟猪油燒热，加入葱段熬成葱油，澆在鴨上面即成。

（三）特　　点

此菜鴨肉熟爛，只要用筷子夾起骨头，肉自脫落，湯濃厚，浮面葱油香气撲鼻。

---

① 苏州市目前有名菜館松鶴楼、新聚丰、义昌福、味雅等五家，尤以松鶴楼菜館最为有名。該店始創于1780年，烹飪技术以燒、煨、爛、燉、蒸著称，長于时菜，講究花色，並擅長精制甜品，深为广大消費者贊賞。

四六、滷　　鴨

（一）原　　料

鴨	一只（約重四斤半）	桂皮	四錢三分
紅米粉	一兩二錢	冰糖末	一兩半
白糖	一兩二錢	姜	四錢三分
团粉	九錢	茴香	一錢八分
料酒	九錢	葱	一錢八分
醬油	一兩八錢	精鹽	一錢

（二）制作方法

1. 鴨宰杀后去净毛，在翅膀下割一口，掏出內臟，洗淨，鴨背朝上放入鍋內，加水（有原滷时先加原滷再加水），以淹沒鴨身为度。再加紅米粉、醬油、精鹽、料酒、冰糖、桂皮、茴香和姜葱，用旺火燒一小时，將鴨翻一个身，改用微火燒半小时，取出冷透（如圖8）。

2. 將燒鴨的滷汁留一斤半在鍋中（多余的滷汁留下次

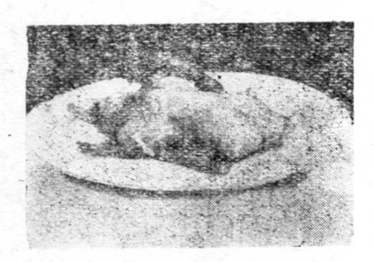


圖 8 滷　鴨

用)，加入白糖，熬到起粘性时，用漏勺撈去香料，加团粉勾芡(团粉加水一兩調匀)，調成糊狀晾凉。吃时，將鴨斬成小塊，澆上滷汁即成。

(三) 特　点

滷鴨肥嫩，甜鮮而咸，色鮮紅很美观，是苏州松鶴楼夏秋季的名菜。

四七、胡葱野鴨

(一) 原　料

野鴨	二只	胡葱	三兩七錢
(每只約二斤半)			
精鹽	二兩半	料酒	二兩半
硝滷①	六錢	小茴香	六厘
砂仁末	三厘	姜	一錢二分

(二) 制作方法

1. 把野鴨去掉毛，在翅膀下割一口，取出內臟，洗淨。然后用鹽一兩三錢在鴨皮上搓一遍，放入缽內，洒上硝滷，加盖，滷一天，取出洗淨。

2. 把胡葱洗淨，切成一寸長的段，与砂仁末、小茴香和精鹽(六錢)拌在一起，塞入鴨腹。把鴨子放入冷水鍋中，

在旺火上燒沸，將鴨取出，用尖头鉄扦(或竹扦)在鴨身和腿部戳几个洞，使肚內和腿肉內血水淌出来，然后再洗淨。將原湯撇去泡沫待用。

3． 把鴨放入砂鍋中，加入原湯、料酒和精鹽(六錢)，用微火（木炭已燃至沒有火苗时）燜燒四小时，取出晾凉后切成塊。把鴨腹中香料放在盤底，鴨塊整齐地摆在上面，再澆上原湯即成。

(三) 特　　点

采用太湖边苏州附近的野鴨（又名湖鴨）作原料，肉鮮嫩，味異香。

---

① 硝滷：硝六錢加开水一斤半溶解晾凉即成。

四八、網油野雞

(一) 原　　料

野雞	一只(重二斤半)	筍片	三錢
南筍片	一兩二錢	網油	三兩七錢
水發冬菇	三錢	雞湯	一斤
料酒	三錢	精鹽	一錢二分
香葱	二根	姜塊	一錢二分

(二) 制作方法

1． 野雞拔去毛(干拔)，在肛門的上部割一小口，除去腸臟，洗淨，瀝去水分。取料酒、鹽各少許調合后，倒入雞腹中，使其沾滿雞腹放入缽中腌漬一小时。網油用溫水洗淨，再用冷水漂淸攤平晾干。

2． 將雞放入冷水鍋中，在旺火上燒开后撈出，洗淨血沫。然后把雞湯放入煮雞的湯鍋中，燒开后撇去浮沫（湯要

清)。

3． 把網油攤到案板上，再將料酒、鹽調合，塗滿鷄身后，鷄肚朝上置網油中部。再在鷄肚的上面整齐地放上冬菇、南筒片和筍片隨即用網油包起(鷄腹朝上)，放入瓷缽里，加入熬好的鷄湯(以淹沒鷄身为度)， 再放入葱結、姜和剩余的料酒、鹽，用桑皮紙封口。然后上籠蒸三小时半，取出揀去葱姜即成。

(三) 特　　点

野鷄酥香脫骨，其湯清澈見底，香味濃郁。在临吃时才开封口。

四九、薺菜野鷄

(一) 原　料

野鷄脯肉	五兩	鷄蛋清	一个
料酒	一錢二分	猪油	一斤(耗二兩)
香油	二錢	薺菜	一兩二錢
白糖	六分	甜瓜姜末	一錢二分
味之素	六厘	深色醬油	二錢
清湯	二兩	精鹽	六分
干团粉	二錢半		

(二) 制作方法

1． 將野鷄胸脯肉摘去筋，放到菜墩上，用刀片成二寸長、半寸寬、半寸厚的薄片，放入碗內，加鷄蛋清、醬油一錢、鹽二分、甜瓜姜末、香油一錢，攪拌均匀。再撒上团粉一錢拌匀。

2． 把熟猪油放入鉄鍋中，上旺火爐燒到六成热时，把拌好佐料的野鷄肉片倒入鉄勺內熘(注意油不能过热，过

热就会把鷄肉燒老，失去鮮嫩味），要立即用鉄筷子翻动鷄片。隔一分鐘，鷄片呈現嫩熟时，即將鷄片倒漏勺內，濾去猪油。鉄鍋內留少許猪油，仍放在旺火上，倒入薺菜拌炒，炒到薺菜發綠，即加入醬油一錢、鹽四分、料酒、糖、味之素、清湯，用勺攪和一下，將熘熟的野鷄片倒入鍋中，輕輕炒拌，馬上用团粉一錢半（用水調和）勾芡，將鍋顚翻兩下，加入熟猪油一兩、香油一錢，再翻个身即出鍋。

(三) 特　　点

此菜选用稻麦田所产的野鷄，肉細而鮮嫩，薺菜清香；鷄肉呈紫紅色，配以綠色薺菜，很美观。

五〇、鷄油菜心

(一) 原　　料

鮮靑菜心	十二个（每个重九錢）	熟鷄油	一兩二錢
熟猪油	一斤（耗六錢）	鷄湯	半斤
味之素	九厘	精鹽	六分
湿团粉	五錢		

(二) 制作方法

1. 靑菜剝去老的叶莖，用清水洗淨后將根部削成橄欖形；再把靑菜豎起，划兩刀成十字形，划的深度以触及菜根为度；然后扒去外面松散的菜叶。

2. 將鍋放到旺火上，加入猪油，待燒至五成热时放入菜心，用手勺推动几下，待菜心呈翠綠約五成熟时，即將猪油和菜心倒入漏勺中瀝去油。接着在原鍋中加入鷄湯、鷄油、鹽和炸好的菜心，用旺火燒开，再用微火燒三分鐘左右，再轉用旺火燒至湯近干、菜酥爛时，加入味之素，用团

粉勾芡即成。

三 特 点

此菜清鲜而香酥。

五一、西 瓜 鷄

(一) 原 料

嫩母鷄	一只（重二斤半）	料酒	六錢
西瓜	一个(重三斤半)	精鹽	一錢八分
生火腿	一兩二錢	姜片	六分
鮮筍	一兩二錢	水發冬菇	六錢
清水	二斤		

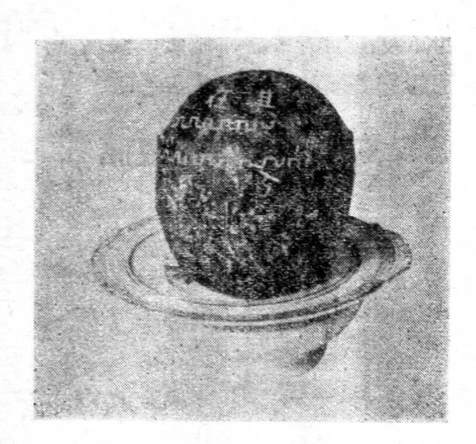
(二) 制作方法

1. 鷄宰杀后，除去毛和肚臟，用清水洗淨。鉄鍋內放入清水二斤，放入鷄后在旺火上燒沸，撈出再用水洗淨，放入圓盅內。鍋內湯中加入精鹽和料酒，將湯撇去濁沫，倒入圓盅內，再加火腿、冬菇、筍和姜片，加蓋上籠蒸二小时鷄肉近爛时取出。

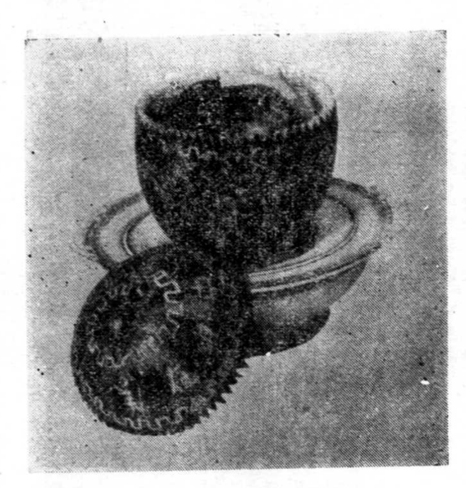
2. 在整个西瓜的上端五分之一的地方开一蓋，挖去瓜瓤，挖到只剩西瓜皮四分之一厚时为止。然后用磁碗片刮去瓜皮(保持青色)，並在瓜皮上彫上各式各样的圖案（如圖9甲)，再用沸水稍燙一次，撈出浸在凉水內冷透，取出放在碗內。將蒸爛的鷄放在西瓜內(腹部朝上)，把火腿、筍（均切成長一寸、寬半寸、厚一分的片）和冬菇放在鷄腹上，灌入煮鷄的湯。再把瓜瓤去籽，切成厚片，放入湯內，蓋上蓋(如圖9乙)，用牙签別住，上籠蒸十分鐘，連西瓜襯碗端到桌上，拔去牙签，揭开瓜蓋靠在一旁(如圖9丙)即成。



甲、西瓜切下盖，彫上圖案花紋



乙、制成的西瓜鷄外形



丙、西瓜鷄上桌时的形狀

圖 9 西瓜鷄

(三) 特　　点

苏州产西瓜皮薄而清香，鷄肥嫩，湯清鮮，是夏季消暑的好菜。外形彫有美丽的圖案，很好看。

五二、燜肉煎豆腐

(一) 原　　料

燜肉①	三兩七錢	豆腐	一斤半
熟猪油	一兩八錢	料酒	三錢
食鹽	一分	醬油	一兩
白糖	五錢	葱花	六分
味之素	一分	鷄湯	三兩
团粉	一錢		

(二) 制作方法

1. 將燜肉切成二分厚、二寸長的塊。豆腐切成兩寸

長、五分寬、二分厚的塊。

2. 把鍋放在旺火上燒热，放入猪油(一兩三錢)后，將豆腐一塊塊地平摆在鍋中煎，煎黄一面，再煎另一面。煎好后盛出，泌去鍋中余油，乘鍋热投入葱花在旺火上煼一下，再放入豆腐、鷄湯、醬油、白糖、味之素和精鹽，燒沸后，挪到微火上燒五分鐘，放入燜肉。再端到旺火上燒到湯半干时，加入团粉和猪油五錢拌匀起鍋。

(三) 特　点

燜肉肥而爛，外形整齐，入口即酥，豆腐色金黄，味鮮嫩，为四季名菜。

---

① 燜肉制法：用猪肉十斤切成兩寸半長、寬六寸的長条塊，放入大鍋中，加水二十斤，燒沸后撇去浮沫，在鍋中煨一小时，取出用冷水洗淨。另取一鍋放入醬油五斤、精鹽一兩，在旺火上燒沸，撇去沫，即將肉放入，加料酒一斤、葱八兩、姜一大塊，燒沸后用微火煨四小时即成。

五三、白汁元菜

(一) 原　料

活甲魚	一斤	猪肥膘肉丁	三錢
料酒	一兩八錢	去皮熟土豆	一兩二錢
大蒜	三錢	熟猪油	六錢
姜塊	一錢八分	春筍	九錢
植物油	六錢	精鹽	一錢八分
冰糖末	七錢半	水發香菇	六錢
香油	一錢八分	团粉	六分
猪肉白湯	七兩半	香葱	三根

(二) 制作方法

1. 將甲魚背朝下放在案板上，使它伸出头頸，迅速把头斬下，再在咽喉处割开一个小口，扯掉气管。然后从尾巴

起剖腹，在四脚股内各割一刀(割断肸門)，挖出内臟（甲魚蛋洗淨待用），斬去尾和四脚。把甲魚同甲魚蛋一起放在鉢中，加葱、姜、精鹽（一分）和水(以淹沒甲魚为度)，上籠蒸一刻鐘左右，連鉢一起取出(甲魚蛋先行取出待用)，凳入热水泡洗並搓去污衣。再換用攝氏八十度的热水浸十五分鐘，剝去薄衣（或用刀刮淨）后，移入七十度热水中浸十分鐘取出，揭去甲魚壳，斬成骨牌塊（每只甲魚切六塊或四塊)。

2． 將甲魚塊放入鍋中，加水一斤半，在旺火上燒到九成开，撈出浸入冷水中再刮洗一次。然后肚皮朝上連甲魚蛋一起放入裝有鍋箅子的鍋中（老一些的放底層，嫩的放上面)，上面放上大蒜和肥肉丁。同时另取一鍋，在旺火上燒热，加入植物油，將葱結、姜塊炸成黃色时，將甲魚端到旺火上，随即把鍋中的热油澆在甲魚上面，再加入料酒（一兩)，盖上蓋燜燒一会，以除去腥味。接着舀入猪肉白湯(以淹沒甲魚为度)和鹽(一錢二分)，用旺火燒至六成开，轉用微火煻兩小时，甲魚肉酥爛时，挪到旺火上熬鹵，加猪油(二錢)，起鍋扣入碗中。

3． 在临吃以前，將熟的筍和土豆去皮，切成滾刀塊，香菇去根莖，甲魚蛋煮熟一起放入碗中。

4． 鍋放在旺火上燒热，加猪油(四錢)，随即加入香葱末和碗中各种配料；接着把燉好的甲魚倒入鍋中，加入料酒(八錢)、精鹽(五分)、白糖、姜汁和白湯；燒开后挪到微火上煻濃湯汁，加入水团粉(团粉加水調匀)勾芡即成。

(三) 特　　点

此菜选用菜花盛开季节特别肥嫩的紫烏背、白玉腹的甲魚为原料，人称为菜花甲魚。甲魚裙边燜熟后透明如水晶，

香軟脫骨，其味咸中帶甜，極富營养。

五四、炒 蟹 粉

(一) 原　　料

活大蟹	一斤半	熟猪肥膘肉(去皮)	二兩
熟猪油	三兩	葱	二錢
料酒	一兩半	精鹽	一錢
姜汁	五錢	白糖	二錢
深色醬油	一錢	鷄鴨湯	三兩
干团粉	二錢		

(二) 制作方法

1．活螃蟹一斤半，其中帶蟹黃和不帶蟹黃的蟹各一半，用清水洗淨。煮熟晾涼后剝去蟹壳，取用蟹肉、蟹黃和蟹油共十兩，放入碗內。

2．將猪肥膘肉斬成細末，放入蟹粉(蟹肉蟹油)碗內。把葱切成末。干团粉用清水調成稀汁。

3．鉄鍋內加熟猪油二兩，放到微火上燒热，加入葱末，待葱末炸到淡黃色时，即將蟹粉倒入鍋中，用小鉄勺輕輕拌炒，使蟹肉炒匀而不碎。随即加料酒一兩半和鹽、醬油、糖、鷄鴨湯等配料，繼續燒三分鐘，湯沸起就用調好的团粉勾芡；再加熟猪油一兩，輕輕地拌动兩下即起鍋。

吃时另备醋和姜絲各一盆蘸食。

(三) 特　　点

此菜蟹肉潔白鮮嫩，加上蟹黃陪襯，很美观。口味清鮮而略帶甜味，俗語說："吃蟹之后百無味"，可見蟹味之美。

五五、黄 焖 鰻

(一) 原　料

活鰻魚①	一斤半	水發笱片	六錢
水發木耳	三錢	猪油	一兩二錢
香葱結	三根	生猪板油丁	二錢半
植物油	六錢	姜塊	一錢八分
大蒜（去皮）	三錢	醬油	一兩二錢
团粉	一錢	冰糖	六錢
精鹽	一錢二分	猪肉白湯	一斤二兩
白糖	二錢半	香油	一錢八分
姜汁	三錢	洋紅食色	少許
料酒	一兩八錢		

(二) 制作方法

1. 在鰻魚头部横割一刀(不要割断)，空去血，放入缽内，用攝氏七十度的热水泡一泡，再用稻草勒净魚身上的白色粘液和污物，但不要損破魚皮。然后剪去魚鰭，並在胸鰭与腹鰭处横割一刀，深至脊刺，切断腸臟連接处。再在魚肚皮的中部（两刀口之間）横割一小口，以見腸臟为度（鰻魚肉細嫩，不能直着剖腹，否則烹熟后魚皮收縮，魚肉翻卷不美观），由此口掏出腸臟，随用較長的竹筷子伸入腹中把内臟卷净，剁去头尾不用。最后切成二寸長的段，用冷水洗淨。

2. 將魚段豎直排列于箅子上。將鍋置旺火上燒热，放入植物油，先放姜煎成老黄色，再放葱結一根煎黄捞出。随即把鰻魚段連同箅子一起放入鍋中，要防止魚段傾倒粘破魚皮。然后把炸好的葱姜放在魚段上，再放大蒜、料酒(一兩)，加盖焖一焖；放入猪油(二錢)、白湯(七兩)、洋紅食色、醬油(五錢)、冰糖、精鹽和猪板油丁；燒到鰻段着色、湯剩八

成許的时候，挪到微火上燒約二小时。魚熟爛时，加猪油二錢，在旺火上熬濃湯汁即成。

3. 鰻魚煮好后，另取鉄鍋一只放旺火上，倒入猪油（八錢）燒热，放入香葱結二根煎至黄色。再放木耳、筍片和鰻魚，加料酒(八錢)、醬油(七錢)、白糖、姜汁和白湯(五兩)，用微火燒至湯汁呈紅黄色，加入团粉勾芡，淋上香油，盛入盤内即成。

(三) 特　　点

此菜色澤紅黄，鰻肉肥嫩而細膩，潔白如珠粉，色香味俱佳。

---

① 苏州金鷄湖、洋澄湖的清水鰻是著名特产。鰻背色如藍綢，有光澤，腹潔白如珠，又名粉鰻，性好靜，以銀魚、小蝦作食料。

五六、松菌[①]大蝦仁

(一) 原　　料

虾仁	三兩七錢	鷄蛋清	一个
松菌子	五兩	香油	一錢八分
熟猪油	七兩 (約耗四兩半)	料酒	六分
干团粉	二錢半	香葱	一根
姜	六分	清湯	一兩半
味之素	六厘	清水	半斤
精鹽	九分		

(二) 制作方法

1. 松菌子剝去根上的泥土，用水反复洗三、四次，把泥土完全洗淨为止。放入鍋中，加清水、香葱、姜，置旺火上燒沸，随即撈出，揀去香葱、姜，瀝干水。

2. 把蝦仁用清水洗淨，瀝干，放入碗內加鷄蛋清、鹽（六分）拌勻后，再加团粉（一錢九分）拌勻待用。

3. 將鉄鍋燒热，加入熟猪油七兩，燒到五成熟时，投入蝦仁，炸到九成熟，端起鍋把油和虾仁一齐倒入漏勺中，瀝去油（約耗去油一兩半）。再將鍋放于旺火上，加猪油三兩，油热后投入松菌子拌炒，加料酒、清湯、鹽（三分）和味之素，燒沸后倒入熟蝦仁顛炒几下，用团粉（加少許清水調勻）勾芡，淋上香油即成。

(三) 特　　点

蝦仁潔白加上松菌褐色，非常鮮艳，口味鮮嫩清香，甚是可口。

---

① 松菌：即蕈，一种寄生在松栗等枯皮上的菌类植物。

五七、巴 肺 湯[①]

(一) 原　　料

活巴魚	一斤	精鹽	二錢二分
熟火腿瘦肉片	三錢	味之素	一分
水發香菇	二錢	料酒	四錢
水發春筍	二錢	葱椒酒	二錢
鷄鴨湯	一斤	猪油	三錢

(二) 制作方法

1. 將活巴魚横放在菜墩上，一手捏住魚的肚皮拉長，一手持刀將魚肚皮剖开，取出內臟。然后拉住魚的肚皮开口处，刀刃向外用平刀沿魚肉剝去魚皮。再从魚的胸鰭下面着刀，沿脊骨一直片到尾部，將魚肉片下。再將魚翻过身来，仍照样片下另一面魚肉，去掉魚头和魚骨。

2. 取用魚肝(摘去肝边的苦胆)，大的肝要片成兩片，

小的可以不片。將魚肉放入冷水內，摘去魚肉面上和胸腔內的粘膜(粘膜味腥，放入水內容易剝掉)，再將魚肉放在菜墩上切成一寸長、一分半厚的薄片。然后連同魚肝投入清水中洗淨，瀝干水，放入碗內，加入精鹽三分、葱椒酒一錢，用手抓拌匀和，稍停片刻，使佐料浸入魚肉，排除腥味，再滗掉汁水，加上香菇、火腿片、水發春筍等配料待用。

3. 鉄鍋內加鷄湯一斤，放在旺火上燒沸，將魚和配料倒入鍋內，接着加黃酒和鹽(一錢九分)，待湯再沸时，即將魚和配料撈起，放入碗中，加葱椒酒一錢拌匀。再滗去汁水，加入味之素、猪油三錢，滗去湯面上的泡沫，把湯澆在魚肉上面即成。

吃时蘸以胡椒粉为佳。

(三) 特　点

此菜系湯菜，魚肝肥嫩，魚肉堅实，魚湯清爽，味道鮮美，是每年七、八月間的时菜。

---

① 巴魚是苏州特产，生長于太湖，魚肉鮮美，魚肝肥嫩，每年夏秋季上市，桂花开时最为肥嫩，魚头大尾小，背上有花斑，又名斑魚。巴肺湯原名斑肝湯，为1929年苏州木瀆鎮石家飯店創制，当时有李振远者，食后贊賞不已，作詩云："老桂花开天下香，香花走遍太湖旁，归舟木瀆犹堪記，多謝石家巴肺湯"，始將斑肝湯改为巴肺湯，流傳至今。

五八、蒓菜川鯽片

(一) 原　料

活蕩鯉魚	一斤	蒓菜	三兩
火腿絲	一錢二分	料酒	二錢半
精盐	一錢三分	猪油	一錢八分
清湯	七兩半	葱末	少許
味之素	六厘	胡椒粉	少許

（二）制作方法

1. 將活蕩鯉魚（蕩是指活水塘）放菜墩上，左手按住魚头，用刀在胸鰭与鰓之間横割一刀，翻面后在相同位置再割一刀，深至脊骨为度。然后把魚身調头，由刀口处沿脊骨片下兩面魚肉成兩大片。用冷水洗淨，瀝去水，放在碗中，加葱末、料酒(六分)、精鹽(二分)，用手輕輕捏一捏，以挤除腥味。

2. 把清湯、火腿絲、魚片和精鹽（一錢一分）同时放入鍋中，待湯滚开时，加入料酒（一錢九分）再沸时撇去浮沫，加入味之素即成。

3. 在煮魚片的同时，把嫩蓴菜用冷水洗淨，放入八成热的水鍋中，在旺火上煮沸撈出，与蕩鯉魚片湯同放碗中，加猪油和胡椒粉少許即成。

（三）特　　点

蕩鯉魚是苏州名产，蓴菜是太湖特产，是春令佳肴。魚肉細嫩，湯清鮮，蓴菜滑潤而清香。

五九、西湖醋魚①

（从五九至六九共十一种根据杭州市樓外樓②制作經驗整理）

（一）原　　料

活草魚③	一尾一斤二兩	姜末	三分
深色醬油	一　　錢	白糖	七錢
料酒	一兩	醋	七錢
湿团粉	一兩		

（二）制作方法

1. 把从湖中捕获的草魚，裝入特制的竹籠中（如圖10），放入（湖）水內餓养（不給食料）一～二天，使魚肉

結实，且消失泥土味。

2. 烹制时，將魚从籠中取出活杀，去鳞、腮，剖腹去內臟，放在水盆中，用竹刷將魚身刷洗干淨。然后將魚背朝外、魚肚朝里放在菜墩上切。切法：一手按住魚腰部，一手持刀从尾部肉身起入刀，用平刀沿背脊骨切至頷下为止；取出刀，把魚身豎起，头部朝里，用刀再順原頷下刀口处对劈开魚头，使魚身分成雌雄二爿（連背脊骨称雄爿，另一称雌爿）；再斬去魚牙齿；在魚的雄爿，离頷下五分起每隔五分斜切一刀，刀口斜向头部，刀深三分；切第三刀时要斜切成二段，以便于燒煮；雌爿靠脊背部位从内面进三分的地方斜切一刀，从尾部直切至頷部，刀口斜面深三分，以不損皮面为原則。因魚身上肉头有厚薄，肉头厚的部分用刀切开，燒煮时可以均均成熟(如圖 11)。

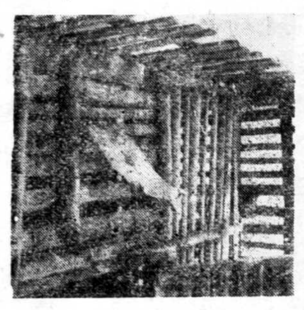


圖 10 草魚

3. 鍋內放清水二斤（以不全部淹沒魚身为度 使魚的兩根胸鰭翹起，水过少則魚不易煮熟，过多淹沒了魚体則容易把魚肉煮老），用旺火燒开，將魚放入鍋內(下鍋时，先下魚头后下魚尾，魚皮朝上)，盖上鍋盖。待鍋內水再沸时，掀去鍋盖，除去浮在鍋面的泡沫，再將鍋轉动一下，繼續在旺火燒煮。前后共燒煮約三分鐘，用竹筷輕輕地扎

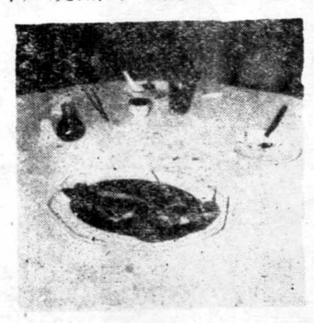


圖 11 切西湖醋魚的刀法

魚的雄爿頜下部，如能扎入，即熟。泌去鍋內多余的湯水（留下約半斤左右湯水即可），放入醬油、料酒、姜末，馬上將魚撈起，使魚的背脊相連，魚皮向上，整齐地盛入盤內。然后，將鍋內原汁水加入白糖，將湿团粉和醋調和后加入鍋內，用鉄勺攪拌成濃汁即取出，从魚头到魚尾澆遍全身即成。

(三) 特　　点

此魚活杀，做成菜色澤光亮，質地鮮嫩，有蟹肉滋味，是杭州名菜之一，名聞国內外。

---

① 西湖醋魚：又名"宋嫂魚"。相傳在很久以前，杭州灵隐地方，有一宋姓居民，叔嫂二人以捕魚为生。宋叔偶患重病，因家境貧困沒有好吃的食品，宋嫂將从湖中捕获的鮮魚，加上醬、醋燒制，供叔食之，味極鮮美，食后病愈，人傳为美談。后当地菜館如法燒制，並逐步在烹制和配料上加以改进，口味更加鮮美，博得各地遊客的贊揚，流傳至今。現在西湖边楼外楼菜館壁上尚留有："裙屐联翩买醉来，綠陽影里上楼台，門前多少遊湖艇，半自三潭印月回。何必归寻張翰鱠（松江产鱸魚，味美适口，游客譽西湖醋魚胜过它），魚美風味說西湖，亏君有此調和手，識得当年宋嫂無"等詩句。

② 楼外楼菜館是有百余年历史的老店，以选料严格、烹制精良著称。該店居于孤山之麓，面臨西湖，門前垂柳碧桃，風景秀丽雅致，登楼眺望西湖，更是美不胜收，为各地菜館所少見。名厨师有蔣水根、李庭坤等人，擅長各种杭州名菜，其中西湖醋魚、叫化童雞、西湖蒓菜湯尤为出名，在国內外久負盛譽。

③ 草魚原名鯇魚，生長于西湖及市郊湖塘中，以青草作飼料，故俗称草魚。

六〇、排　　南

(一) 原　　料

甲級火腿①	三兩七錢	白糖	三錢
（毛重一斤一兩）		料酒	三錢

(二) 制作方法

先將生火腿煮熟，去掉表面油膘，再出骨去皮，切成寬五

分、長一寸、厚三分形似骨牌的小方塊。每塊略帶油膘，合二十塊裝一盆，盆內分三層，中層和底層各放八塊，上層四塊。上面加上白糖、料酒，放在蒸籠內蒸一～二分鐘即成。

(三) 特　　点

色澤美观，香甜味鮮，是下酒佳肴。

---

① 火腿选上腰峯部分精肉为佳，如圖 12。



圖 12　火腿

六一、叫化童鷄①

(一) 原　　料

活母鷄②	一只（毛重三斤）	生猪板油(整塊)	三兩七錢
猪腿瘦肉	一兩三錢	料酒	三錢
葱	一兩二錢	鹽	一兩八錢
川冬菜	六錢	姜	三分
味之素	三分	酒脚（即白酒沉淀下的渣子）	一兩八錢
深色醬油	三分	大荷叶	四張
辣醬油	三分	箬壳	二張
熟猪油	六錢	細蔴繩	十二尺
花椒鹽	一錢八分	湿白布（約一尺見方）	一塊
山奈粉(香料)	六分	粘性泥土（用紹酒封口土最佳）	八斤
廢报紙	一張		

（二）制作方法

1．杀鷄：燙毛、退毛与一般的鷄鴨处理相同。燙毛时要用攝氏八十到九十度的热水为宜，水过热則燙坏鷄皮，鷄皮上的黃衣也不易洗掉。然后在鷄左腋下用刀开長約一寸的口，取出內臟、气管和食道，用水淋洗淨，瀝干。用刀背將鷄翅骨和腿骨敲断，剁去二脚，在鷄的大腿肉厚部位順割一刀，以使各种佐料从刀痕处滲入肌肉。再在齐脖子处的头頸骨上敲几下，用手輕輕將头頸骨折断（皮面不破），便于煨烤时包紮。

2．醃制：用花椒鹽和山奈粉各擦鷄身一遍（先擦花椒鹽，后擦山奈粉）。把姜切成絲，与辣醬油、料酒拌和，和鷄同时放进鉢头內，將鷄翻动二、三次，使料汁浸滿鷄身，用盤子盖上鉢口醃十五分鐘后取出。

3．炒副料：先將猪腿肉、葱切成絲，加上熟猪油放入鍋內，用旺火燒至半熟，再加入川冬菜（切成末）、料酒、味之素繼續炒熟，裝盆內待用。

4．包紮：將炒好的副料用竹筷从鷄腋下刀口处灌入鷄腹，把鷄腿搬到鷄胸部，鷄翅、鷄头都紧貼于背部，然后用猪網油包裹鷄身。網油外包上一層箬壳，箬壳外層包上四張大荷叶（荷叶用热水浸一下，以增加韌性），再用蔴繩捆紮。捆紮时，先捆二道十字花，随后象纏毛綫团一样平正捆紮成鴨蛋圓形狀（如圖13）。



圖 13　包紮成鴨蛋圓形狀

5．塗泥：將粘土軋成粉碎，篩去土塊杂質，拌入酒脚

和鹽水，搗摔，平攤在湿布上。把包紮好的鷄放在泥中間，將湿布四角摺起，紧紧裹住鷄身，再用手沾水拍打湿布四周，使泥牢固地貼在蔴縄上。然后除掉湿布，换用廢报紙包裹，以防燒烤时泥土脫落。塗泥要均匀，每面都是八分厚，薄厚不均匀就会有燒焦或不熟的現象。

6. 燒烤：先用松枝柴燒至呈一堆紅火炭，把鷄放在火心中間，在鷄身上面架旺火燒半小时破开火堆，把鷄翻个身，再架火燒半小时。然后將鷄埋在燒尽的火灰中，埋二小时左右即熟。

(三) 特　点

此菜經密封燒烤，保住了原汁和鷄的原味，燒熟去泥以后清香撲鼻，肉肥嫩可口，营养極丰富。

---

① 叫化童鷄，又名叫化鷄(童鷄即童子鷄)。据説若干年以前，在江苏省常熟地方，有一个乞丐搞到一只鷄，自己無法烹制，就在鷄上面塗上泥土，露天架柴燒熟，敲开泥土后，鷄毛亦隨之脫落，香味四溢，惊动四鄰，大家对此吃法頗为欣賞。后来，菜館吸取其經驗，並配以各种佐料，口味更加鮮美，成为現有的叫化童鷄。

② 母鷄要选用沒有生过蛋的为最佳。杭州菜館習慣用紹兴鷄（越鷄），該鷄肉肥嫩，脂肪多，每只毛重3斤左右。从市場采購来的鷄，一定要放入鷄籠中（最好不見陽光）飼养五、六天，用米糠和細米喂食，使肉体增肥。

六二、油　爆　蝦

(一) 原　料

活蝦①	六兩二錢	深色醬油	六錢二分
熟猪油（約耗一兩三錢）	一斤二兩	料酒	三錢
白糖	五錢	醋	五錢

(二) 制作方法

1. 蝦用剪刀剪去蝦鬚、蝦枪，洗淨，放入竹篮內瀝干

水。

2. 鉄鍋内放入一斤二兩熟猪油，燒至十分开，將蝦倒入，連續炸兩次，共炸約三、四秒鐘左右（炸除水分，使蝦肉与蝦壳脫开），用漏勺撈起。將鍋內猪油倒出，再將蝦倒入鍋內，加入醬油、料酒、白糖，用旺火爆炒；翻动二次，加上醋，即出鍋。

(三) 特　　点

蝦壳松脆紅艳，蝦肉鮮嫩香甜，是下酒佳菜。

---

① 以西湖大河蝦肉最肥嫩，每只約重三錢左右为宜。

六三、干炸响鈴

(一) 原　　料

豆腐皮	十二張	料酒	一錢九分
雞蛋黃	一只	熟猪油一斤半(耗三兩)	
精鹽	一分八厘	猪腿瘦肉	二兩

(二) 制作方法

1. 把猪肉剁成細末放入鉢內，加鹽、料酒和雞蛋黃，拌成肉餡。然后分成六份，每份用腐皮二張包卷起。包卷时先把腐皮放在菜案上用刀切去四周的硬边皮，把肉餡放在腐皮上，用刀刮成二寸寬的薄条，再卷成筒狀。卷时不宜太松或太紧，卷到最后腐边时，要稍粘点清水，使腐皮貼牢，再切成寸段。

2. 鍋內倒入猪油(一斤半)，燒热后，將卷筒段陆續放入油鍋中炸。炸时要用微火不使油大开，並用鉄勺不断推动，使腐皮不要貼連。待鍋內腐皮色逐漸变成黃亮时，立即撈起，瀝去油，即可食用。如外蘸甜醬、葱头同吃，味更佳。

(三) 特　　点

味松脆，色黃亮，外蘸甜醬、葱头同吃，香甜可口。

六四、八宝豆腐

（一）原　料

豆腐一塊（長二寸半，厚、寬各一寸半）		桃仁末	六分
火腿肉末	六分	鷄蛋清	三个
冻熟猪油	六錢	干团粉	三錢
水团粉	九錢	精鹽	六分
淡奶油（听裝）	六錢	味之素	六分
熟鷄肉末	六分	冬菇末	六分
熟猪油	一兩二錢	松仁末	六分
熟鷄油	一錢二分	原汁鷄湯	五兩

（二）制作方法

1．先將豆腐攪碎，放入細篩里濾二次，去掉豆渣，放入大碗中，加入蛋清（一个半）和鹽，用竹筷攪匀（至蛋清粘住豆腐为止）。再加蛋清一个半拌和，加冻猪油、干团粉、奶油、味之素、水团粉再攪，使碗內豆腐漸漸加厚。

2．鍋置旺火上，加熟猪油一兩二錢在鍋中心布匀。取鷄湯二兩半調入豆腐中，再取鷄湯二兩半同碗內豆腐同时倒入油鍋內，用鉄勺連續在鍋內攪一分鐘左右，至鍋內豆腐变成玉色时，加入鷄肉末、火腿末（四分）、冬菇末、核桃末、松仁末再攪匀，即出鍋，盛入高脚碗內。將剩下的火腿末在面上撒成花，再淋上鷄油即成。

（三）特　点

此菜又名王太子豆腐，原載"随园食譜"，近年来由楼外楼厨师研究改制而成。色美味佳，营养丰富，老幼食用均宜。

六五、番茄蝦仁鍋巴

(一) 原　　料

大河蝦仁	三兩	料酒	三錢
鍋巴(大米飯鍋巴) 二兩二錢		味之素	三分
		干团粉	一兩二錢
瓶裝番茄	二兩半	精鹽	一錢二分
熟猪油一斤(耗二兩半)		鷄湯	半斤

(二) 制作方法

1. 將蝦仁在冷水中洗兩遍，洗到雪白，瀝干水，撒上精鹽六分、干团粉六錢和冷水三錢，用筷子拌匀。过三小时，使蝦仁与佐料互相脹透，脹足就可取用。

2. 选取薄片的鍋巴，刮淨面層上的飯粒，切成一寸半見方的小方塊。然后用小火烘干，使之發脆为止。

3. 把鍋放到旺火上燒热，放入熟猪油一斤。待猪油面上出現小气泡，即燒到六成热时，倒入蝦仁，馬上用筷子將蝦仁一个一个地撥开，不使相互粘貼成团。蝦仁炸到嫩熟狀态时，即連油倒入漏勺，瀝去猪油。鍋仍放在火上，放入料酒、番茄和鷄湯半斤，撒上鹽六分，再將蝦肉倒入鍋內，鍋內湯沸起，倒入团粉勾芡，(干团粉六錢加清水一兩二錢調和)。这时番茄蝦肉已成为稀汁，即盤入碗內。

4. 鍋內放入猪油一斤，用旺火燒至九成热，油面起青烟时倒入鍋巴，用漏勺翻兩下，直到鍋巴被炸呈金黃色时，再用漏勺撈出，盛在深的大湯盆里。和番茄蝦仁湯汁同时送上餐桌，于食者面前將番茄蝦仁傾倒在鍋巴上面，使鍋巴發出吱拉拉的响声。

(三) 特　　点

此菜色澤美观，蝦仁肥嫩，鍋巴松脆，略甜而帶酸。由于在餐桌上澆汁时發出吱拉拉响声，故又有“平地一声雷”之称。

六六、火腿蚕豆

(一) 原　　料

甲級金华熟火腿腰峯肉	一兩九錢	白糖	六分
蚕豆	七兩半	干团粉	一錢二分
熟猪油	九錢	味之素	一分九厘
清湯	二兩半	精鹽	六分

(二) 制作方法

1. 蚕豆剝去(清明节以前的)壳，用冷水洗淨。火腿肉切成骰子丁。

2. 用微火把鍋燒热，放进熟猪油六錢，再將蚕豆粒和火腿丁同时倒进油鍋，立即顛动鍋(鍋不离火)，使鍋內的豆粒与火腿丁翻兩个身，随將白糖、鹽和清湯放入鍋內。繼用微火燵一会(不盖鍋盖)，使豆肉燵熟。再加入味之素，將干团粉先用冷水六錢調和，洒在火腿蚕豆上，随手用勺子拌匀。再用熟猪油三錢順鍋边淋于火腿蚕豆的四周，顛动鍋，使鍋內的火腿蚕豆翻兩个身盛入盤內即成。

(三) 特　　点

此菜口味清香，帶有咸甜。

六七、火腫[1]神仙鴨

(一) 原　　料

肥鴨	一只(毛重四斤)	味之素	三分
金华火腫	一只(重一斤)	料酒	二錢五分

精鹽　　　　　一錢

（二）制作方法

1. 將鴨宰杀后燙毛、退毛，斬掉鴨脚，平放在桌面上，鴨肚貼住桌面，在距肛門前面約一寸的地方横切一刀，刀口深一寸、寬一寸半，由此洞口挖出內臟、食道和气管。再于尾尖后边肛門的上部开一小刀口，挤出鴨梢。然后以冷水洗淨鴨身，放入沸水鍋中，用旺火煮三分鐘，煮掉鴨身和胸膛里的髒物，取出，再用冷水洗淨。

2. 把火腫（火腿的上腰峯部）放在沸水中，用竹帚刷淨表面的污膩，再用冷水刷洗潔淨。

3. 取大砂鍋一只，在鍋的內底上墊上一只同砂鍋底一般大小的平底小竹架，把鴨子肚皮朝下、和火腫並排摆在上面，加进清水七、八斤，盖好鍋盖，並用牛皮紙密封鍋盖四周的边緣。然后在微火上燜二小时左右，至火腫鴨子均成半熟狀态时，去封，揭开鍋盖，捞出火腫，剔去骨头。把鴨子和火腫翻个身，仍放入鍋內，照旧盖好鍋盖，如前密封，在微火上繼續燜一小时，至火腫鴨子酥熟为止。随即去封啓盖，捞出火腫，切成三分厚的薄片，仍放进砂鍋，加上味之素、料酒和精鹽，盖好鍋盖（不必再加封）燜五分鐘。使佐料和汁水滲入肉里即成。

（三）特　色

鴨肉白嫩，表皮不破。火腫熟后呈現鮮紅色，湯汁为白色，味芳香，鴨肉酥軟而不膩口。

---

① 火腫：即火腿，系杭州方言。

六八、魚 头 湯

(一) 原　料

包头魚①帶肉魚头(半爿)淨重	一斤三兩	姜	六分
熟猪油	一兩二錢	精鹽	三錢一分
熟火腿(瘦肉)	三錢八分	味之素	一錢一分
料酒	六錢	鮮牛奶	二兩[illegible]錢
香葱	一支		

(二) 制作方法

1. 把魚头先用开水燙一下，取出，用清水洗淨。將葱剝皮去根，姜刮掉老衣，洗淨。熟火腿切成寬一寸，長二寸，厚二、三分的小方塊。

2. 用旺火燒热鍋，將猪油淌匀鍋內底壁，放入魚头，放入时，先面朝鍋底，在油鍋內一煎，立即反过来，再加入料酒、葱、姜、滚开水四斤，蓋上鍋蓋，用旺火煮約七分鐘，用竹筷輕輕扦頜下肉，如竹筷能扦入，表示已熟。先加入鹽，再將魚头从鍋內取出，盛入品鍋內，随即將鍋內葱、姜撈出，撇去湯面泡沫，再放进味之素、牛奶，待鍋內湯小开，湯即好，倒入品鍋②內，再蓋上熟火腿即成。

(三) 特　点

魚头湯是解放后"楼外楼"厨师創造的著名湯菜，魚头油潤肥嫩，用奶油火腿佐料，鮮美無比，能促进食慾，受到国內外宾客贊許。

---

① 包头魚产于西湖及西郊淡水河內，头大尾小，肉肥嫩，故又名淡水包头魚，选用三斤半重一尾者最适宜。

② 品鍋：即盛湯的大瓷盆。

六九、西湖蒓菜①湯

(一) 原料

鮮蒓菜（淨重）	半斤	熟鷄油	二錢
熟鷄胸肉	一兩	熟火腿（上腰峯）	一兩
味之素	五分	精鹽	一錢二分
火腿鷄湯	七兩半		

(二) 制作方法

1. 鍋內放清水一斤，置于旺火上燒沸，將蒓菜放入。至水再沸，立即用漏勺撈起，瀝去水，盛入湯碗內。

2. 將熟雞肉和熟火腿切成二寸長的細絲，注意切均匀。

3. 把雞和火腿燒成的原汁湯及鹽和味之素放入鍋內燒开后，澆在蒓菜上，撒上雞絲、火腿絲，再澆上熟雞油即可。

(三) 特　点

蒓菜經过烹調后，顏色青翠，口味清香鮮嫩，營养丰富，相傳有潤肺之功能。

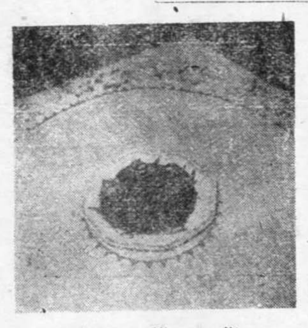


圖 14 蒓　菜

① 蒓菜如(圖14)是一种水生的宿根植物，書名蓴菜。我国出产蒓菜的地区，只有江苏太湖、肖山湘湖和杭州西湖三处，但以西湖三潭印月出产的最为肥嫩。蒓菜的叶子呈橢圓形，有長叶柄，狀如新生的小荷叶，叶長約二寸，寬約一寸，色濃綠。地下莖白色，匍匐于泥中，每隔二、三寸生一节，节上簇生黑色細根，鑽入污泥中。节的上面生蔓一或二条，綠褐色，蔓上生叶，叶的下面及莖上包含着一种洋菜膠狀的透明粘液物，这就是食时最鮮美的部分。初春时节，正是蒓菜生長的时候，嫩莖叶伸向水面，起初是卷叶，后来慢

慢地展开成为浮叶。人們把初生的蒓菜叫做雉尾蓴或鳥蹄蓴，到夏天就漸变老，到了秋天，又生出嫩叶，叫做秋蓴。每年三月至十月是蒓菜的收穫期，十月以后，菜叶小而味苦，往往硬化，不能食用。

七〇、龙井虾仁

（从七〇至七七共八种根据杭州市杭州酒家①制作經驗整理）

（一）原　料

活大河虾（毛重）一斤半　　味之素　五分

清明节前的甲級龙井茶叶　九分　　香葱（切成一寸長的段）　六分

鷄蛋清　一个　　干团粉　三錢七分

熟猪油一斤（耗一兩八錢）　　精鹽　一錢一分

料酒　一錢八分

（二）制作方法

1．河蝦去掉壳，挤出蝦肉（以兩手拇指和食指分别捏住蝦的头部和尾部，稍用力併向中間一挤）。放入較多的冷水中，用筷子輕輕地攪动（不能用手洗，手热容易使蝦仁变成紅色），洗二、三分鐘后，换水再洗，这样反复洗三遍，把蝦仁洗得雪白，滗掉水，瀝干。然后盛入盆内，撒上精鹽，倒入鷄蛋清用筷子拌匀，再撒上干团粉，再拌匀。随后放置三小时，使蝦肉与佐料互相脹匀滲透。

2．取茶杯一只，放上茶叶，以沸水一兩三錢泡开，盖好杯盖。放五分鐘后，倒出一半茶水，剩下的一半茶水和茶叶待用。

3．用大火燒热鍋，倒入熟猪油一斤，待油面起小气泡时，將蝦仁倒入，並迅速地用筷子撥散，以防相互粘貼成团。等蝦仁炸成嫩熟时，立刻把鍋端离火，把蝦肉連猪油一併倒

入漏勺。然后仍把鍋放在火上，將茶叶倒入鍋內炒，放入香葱和味之素、料酒，再把蝦仁倒入，連續顛动炒鍋，讓蝦仁在鍋內不断翻动，稍微炒一会，在蝦仁还十分鮮嫩的时候出鍋。

（三）特　　点

甲級龙井用沸水泡后，色碧綠清香扑鼻，味稍甜。蝦仁肥嫩而鮮美。

---

① 杭州酒家，是杭州規模較大的菜館，以服务优良著名。該店有名厨师傅春桂、林阿林、張小山、謝金友等人，經驗丰富，技艺精湛，在杭州有較高的声譽。

七一、蜜汁火方

（一）原　　料

帶皮上腰峯火腿肉

一塊	（重七兩半）	白糖	三兩九錢
蓮子	一兩二錢	糖桂花	六分
紅樱桃	五粒	干团粉	三錢一分
蜜餞青梅	六分	料酒	六錢

（二）制作方法

1. 在火腿肉瘦肉的一面横切三刀，竪切六刀，切成为骨牌塊的形狀，刀口深至肉皮，但不要切破肉皮面。

2. 取用大碗一只，把肉摆在碗中（皮貼碗底），加上清水二兩半、白糖一兩三錢、料酒三錢，放在蒸籠中，用旺火蒸一小时后，取出，泌去汁水。再加入清水二兩半，料酒三錢、白糖一兩三錢，仍用旺火蒸一小时，取出，泌去汁水。將已經煮熟的蓮子摆在肉的上面，再加入清水二兩半、白糖一兩三錢，蒸一小时后取出，泌出汁水倒入碗內。經过三次蒸煮，火腿咸味已經从汁水中排出，肉已蒸成酥爛，把肉連同蓮子一起扣入高脚盤內。

3．锅用旺火燒热，倒入火腿汁水，燒沸时，注入白糖和团粉漿（干团粉三錢一分与冷水一兩二分調成），馬上用勺攪拌，至汁水成薄漿狀时，即起鍋均匀地洒在"火方"上，把樱桃一粒摆在"火方"的中心，在其周圍放上青梅片和四粒樱桃，撒上糖桂花，構成一幅美丽的圖案。

（三）特　　点

外形十分美观。味酥糯而香甜，富有蜜餞風味。

七二、新　風　鷄

（一）原　　料

嫩肥母鷄	一只	料酒	三錢
（毛重二斤半）		精鹽	八分
花椒粒	六粒	味之素	五分
香葱（剝干淨）	三支	鮮荷叶	一張
姜	三分		

（二）制作方法

1．將宰杀好的母鷄沿背脊骨用刀劈开，讓鷄的胸部和肚皮仍然連接。把鷄身掰开，用鹽將身內外擦抹一遍，鷄腿肉因肌肉較厚用刀切几道刀口，並且多擦二次鹽，擦好后，把鷄身合攏，腹內放入葱、姜、花椒、料酒。然后將鷄放到品鍋里，背脊朝上，腹部朝下，盖上鍋盖，放上蒸籠內用旺火蒸半小时，即熟。

2．蒸好后取出，切成八分長、五分寬的小方塊三十五塊左右（切时注意鷄皮朝上，以免菜墩貼破鷄皮）。荷叶一張用热水燙过，剪成鷄臥影的形狀，垫在盤內，上面放上鷄塊。然后將品鍋內原汁湯，加入味之素，用細篩濾出血沫、花椒、葱、姜等以后，澆在肉上面。

（三）特　　点

此鷄極鮮嫩，清香可口，为夏令应时佳菜。

七三、八宝童鷄

（一）原　　料

嫩母鷄一只（毛重三斤）		料酒	三錢一分
干糯米	二兩半	味之素	六分
熟火腿瘦肉	一錢二分	香葱	三支
熟鷄肫	一个	姜	三錢
干冬菇	六錢二分	干团粉	一錢八分
干貝	六錢二分	鹽	二錢一分
蓮子	六錢二分		

（二）制作方法

1. 將鷄宰杀后燙毛、退毛，用冷水洗淨，斬掉鷄脚。在鷄頸根部右側直割一刀，刀口長二寸，接近肩胛部。由此刀口先取掉气管和食道，再使頸骨成弓形，于咽喉往下一寸的地方斬断頸骨，並將頸骨拉出刀口外，然后，拉住頸骨脫骨，用鋒利小刀順肩骨轉身往下割剝。一边割剝，一边將鷄肉連皮往外翻。到翅跟时，就順着翅膀骨割剝，先取掉翅膀上部的二根骨头（翅尖骨不要取出），再順背骨、筋骨及腿骨自上而下剔取。待剔好腿骨时，鷄的全身骨骼已完整地脫离鷄肉（其中包括全部內臟）。最后將鷄肉翻回原狀。

2. 將冬菇用沸水浸五分鐘，再用冷水洗淨。蓮子用沸水浸三分鐘后，取出剝去皮，挖出蓮心。干貝先用冷水洗一遍，盛入碗內，加入冷水一兩二錢，用旺火蒸熟（約蒸十分鐘）。

3. 把火腿肉、鷄肫和冬菇分别切成如蓮子大小的小

块，加糯米、干貝、蓮子心及盐一錢二分、味之素三分、干团粉九分拌匀，灌入鷄肚內，並把鷄脖子打一个結，以防肚內的东西外溢。然后將鷄投入沸水中燙三分鐘，使鷄肉綳紧，再用冷水洗一遍。随即摆入大碗內，加上料酒和清水半斤、香葱、姜块，上籠用旺火蒸二小时左右，待鷄肉酥熟时取出。將鷄摆在長盤內（鷄肚朝下）；將汁水倒入另一只鍋內，加入鹽九分、味之素三分燒沸，再加入湿团粉（干团粉九分加水少許調匀）攪拌成濃汁时，淋在鷄身上即成。

（三）特　　点

此菜色澤光亮，嫩鮮香酥，营养丰富。

七四、芙 蓉 肉

（一）原　　料

淨里脊猪肉	五兩	香油	四兩（耗一兩半）
猪板油	一兩二錢	醬油	二錢五分
大河虾仁	二十只 （重三兩）	味之素	九分
		料酒	三錢
酒釀汁	六錢	花椒	六分

（二）制作方法

1．將里脊肉切成二寸長、一寸寬、二分厚的肉片二十片，平放在竹籃上濾四小时使干。

2．板油一兩二錢平均切成二十块，每块里脊片上放板油一块，用菜刀平面輕輕一拍，使板油紧貼肉面。然后再在板油上放蝦仁一只，用刀輕輕一拍，把板油、蝦仁、里脊片拍平。

3．將鍋燒热，放入香油，略沸时倒入花椒汆二、三秒

鐘，等花椒發黑时即撈出。然后將里脊肉片平舖在漏勺上用开热香油燒三、四次，至蝦仁，肉片巳熟至一半时，从鍋內取出香油。

4. 將里脊片平舖在鍋內，洒上酒釀汁、醬油、味之素、料酒烹三、四秒鐘，至肉蝦巳熟时，即按照鍋內舖放原样，倒入橢圓形的菜盆內。

(三) 特　　点

此菜是解放后从一千多年以前的菜譜中發掘出来的，又經过杭州酒家的厨师加工烹制。里脊肉、蝦仁是用香油燙熟的，所以十分鮮嫩，又有花椒、香油的香味，頗受顧客欢迎。

七五、糟　　鷄

(一) 原　　料

閹鷄①一只(毛重五斤)		高粱酒	半斤
酒糟	三斤	精鹽	二兩五錢

(二) 制作方法

1. 鷄宰杀后燙毛，拔毛，掏去內臟，用清水洗淨。瀝干后，用精鹽一兩二錢，塗抹鷄身和膛腔，放入碗內，过一小时使鹽分滲入肉內（切忌加水，以保持鮮味）。然后上籠用旺火蒸，蒸一小时，至鷄肉巳酥熟，取出，待冷却后，切成二爿。

2. 將酒糟、高粱酒、精鹽一兩三錢，放入碗內攪勻，上籠用旺火蒸約十五分鐘，使酒和精鹽完全被酒糟吸收，取出放在陰涼处冷却。

3. 取混合后的酒糟一半放入瓦罐底，面上舖白布一塊遮沒酒糟，再將二爿鷄平放在布上，在鷄身上再盖白布一塊遮沒鷄身，再將下余的酒糟全部放入，注意不要使糟与鷄粘

贴在一起。装好后密封，存放七天，即可取出食用。

(三) 特　　点

浙江香糟芬芳撲鼻，用冬令閹鷄糟制，更是肥嫩油潤，食时鮮美而清香。

---

① 閹鷄：雄雛鷄飼养到三、四个月后，即割出睾丸，使鷄冠不再長高，鷄肉成長率加快，且肉嫩多脂肪，飼育半年左右，重量可达四、五斤。閹鷄以越鷄（紹兴）为最佳。

七六、象牙鯵魚

(一) 原　料

鯵魚①	二斤	鷄蛋清	一只
筍肉	一兩二錢	干团粉	一兩二錢
冬菰	三朵	葱(一支)	一錢二分
火腿片(三小片)	一錢八分	鹽	六分
青菜(豆苗亦可)	一兩二錢	味之素	二錢半
熟猪油	一斤(耗二兩)	料酒	一錢三分
鷄湯	一兩二錢		

(二) 制作方法

1. 魚刮淨鱗，破肚去內臟，用清水洗一遍。然后把魚对劈开，从尾部落刀沿着魚的背脊和魚旁骨劈成二爿，斬去魚头，最后剝去魚皮，用清水洗淨魚肉。

2. 將筍肉、冬菰、火腿切成一寸半長的薄片，青菜、葱都切成一寸半長的小段。在沸水中燙一燙，再用清水涼过。

3. 魚肉用蛋清、鹽少許、干团粉六錢攪拌后放二小时，讓其脹透。

4. 將鍋燒热，倒入猪油，用慢火把油燒至五成热，將

魚片一片一片地放入鍋內，用筷子挑动魚片，使之在鍋內旋轉兩遭，魚肉呈現雪白色时取出。將鍋油倒出，鍋內剩半兩油，將筍肉、冬菰、火腿、青菜、葱放入，用旺火炒匀；再將魚片放入，洒上味之素、鹽、料酒、鷄湯，用清水一兩三錢將团粉調和勾芡。再加入猪油三錢即出鍋。

(三) 特　点

此菜是春节前后最鮮美的时菜。春节前后，鯵魚尙未开眼，春筍也未出土，二者均鮮嫩而淸香。加上冬菰、火腿、青菜陪襯，有紅、綠、黑、白、黃五种顏色，十分美观。

① 鯵魚身呈黑色，略帶灰白斑点，眼小头大，体長約三、四寸左右，多飼养于塘內，喜沿塘边游来游去。鯵魚閉目过冬，春节前后尙未开眼，正是捕食期間，如开眼后肉老而不鮮。

七七、糟青魚干

(一) 原　料

青魚①一条(重二十斤)		紹兴酒	七斤半
精鹽	一斤七兩半	酒釀	二斤
高粱酒	三斤半	硝	三錢
白糖	四斤		

(二) 制作方法

1． 將青魚平放在菜墩上，不去魚鱗，用刀从魚的脊背部开刀，从尾部剖至头部，剖成魚腹相連的二片，挖去內臟、腮，斬掉牙齿，刮淨肚內黑衣，魚膛用潔白湿布揩淨。

2． 鹽和硝充分攪拌，从魚尾部开始在魚肚、魚鱗上擦抹。周身都要擦到擦匀，再放入大瓦缸內，魚鱗朝下，上用大石头压住。过七天后取出，用清水洗淨，放在風涼的地方，在日光下晒一个月，直至魚肉干硬为止。

3． 將魚干切成三寸長、一寸寬的小塊，裝进小瓦罈內，

放入酒酿、白糖、紹兴酒、高粱酒，然后用粘泥密封罈口，放置陰暗处糟六个月，时間愈長，糟得愈透，魚味愈鮮美。食前將酒酿与魚干同时放入碗內，上籠蒸熟，蒸約一小时至魚肉呈鮮紅色时，即可食用。

（三）特　　点

魚鱗發光，肉色白里透紅，酒香扑鼻，味甜而鮮美。每年冬季青魚肥嫩，适于酿制，夏季吃用，魚味爽口，别有風味。

---

① 青魚又名螺絲青，以紹兴产的为最佳。魚鱗青色，嘴尖，每到冬季魚肉結实而鮮嫩。选做魚干之青魚宜每条重量在二十斤左右。如过大肉身太厚，不易干燥，且易發霉；过小者肉薄，晒干以后鱗肉紧貼一片，食之無味。

七八、荷叶粉蒸肉

（从七八至八三共六种根据杭州市知味观①制作經驗整理）

（一）原　　料

五花連皮猪肉	一斤	粳米	二兩半
甜醬	一兩二錢	香葱	六錢
深色醬油	一兩二錢	山奈粉	三錢一分
白糖	三錢	茴香粉	三錢一分
料酒	六錢	丁香粉	一錢二分
姜末	六錢	桂皮片	三錢
西湖大鮮荷叶（直徑長二尺）	二張	秈米	二兩半

（二）制作方法

1. 將秈米和粳米放在水中淘洗干淨，瀝干水分后晒燥。把茴香粉、山奈粉、丁香粉、桂皮片等香料同米一起，放入鍋內用慢火拌炒，到呈現黃色时（不要炒焦）取出，待冷却后磨粉。

2. 猪肉刮去猪皮上的細毛，用清水洗淨，切成寬六分、長一寸半的小塊八塊，每塊約重一兩二錢。在肉面中間直切一刀，但不能破損皮面，塞入米粉。

3. 將塊肉盛入瓦缽，加上甜醬、糖、料酒、葱、姜末，用竹筷拌和后腌一小时，讓汁水滲入肉內。再倒入米粉攪匀，讓每塊肉上都貼上一層薄粉。

4. 將荷叶用热水燙过，每大張切成四小張。然后在每張荷叶上放肉一塊，包成小方塊，上籠用旺火蒸三小时左右，即熟。

（三）特　　点

此肉有荷叶清香味道，酥糯可口。

---

① 知味观菜館，选料严格，制作精細，不但杭菜馳名，其所制点心亦極为精巧，久已膾炙人口。名厨师有樊紀德、平增荣，点心师有赵阿牛等人。

七九、南肉竹笋

（一）原　　料

熟五花南肉	四兩	料酒	一錢八分
嫩春笋尖	五兩	味之素	五分
熟猪油	一錢八分	精鹽	一分二厘

（二）制作方法

1. 將熟南肉切成一寸見方小方塊。把嫩笋尖剝壳，用清水洗淨，切成斜三角形小塊。

2. 鍋內放清水一斤，用旺火煮沸后，把南肉塊和嫩笋塊同时下入。然后把鍋移到微火上煮十分鐘，此时南肉已酥軟，笋已熟，立即加入鹽和味之素，淋上猪油即成。

（三）特　　点

此菜肉香糯，笋鮮嫩，味美爽口。

八〇、火濛边筍

(一) 原　　料

边筍嫩尖	六兩二錢	熟猪油	九錢
精鹽	六分	熟精火腿	三錢
味之素	五分	鷄湯	五兩
水团粉	六錢		

(二) 制作方法

1. 边筍剝去殼，取用嫩尖（約一寸半長），对切成四开，如象牙形狀，用清水洗淨。

2. 將鍋放到微火上，用猪油淌匀鍋底，放入边筍拌炒，注意不要燒焦，边筍半熟时加上鷄湯和鹽，加蓋，用微火煮三分鐘，再加进味之素和水团粉，調和均匀。此时筍已煮熟，湯汁很稀薄，再加熟猪油，即出鍋。然后，將切好的火腿末撒在边筍上面即成。

(三) 特　　点

边筍色白鮮嫩，清爽可口，是夏季时令菜。

八一、生爆鱔片

(一) 原　　料

鱔魚（毛重）	一斤半	醋	五錢
水团粉	一兩二錢	料酒	三錢
面粉	九錢	白糖	三錢
醤油	六錢	蒜末	少許
猪油	八兩	鹽	一錢二分
	（約耗一兩八錢）	香油	一錢八分

(二) 制作方法

1. 將鱔魚摔死，在头部下頦处割一刀，再从尾部落

刀割去背脊骨，斬去头尾，用清水洗淨，斜切成一寸半長的菱形小塊，盛入碗內。随后擦上鹽，加入水团粉，再將干面粉拌匀輕輕粘在魚肉上，使魚肉松脆。

2. 鍋內放入猪油，燒至八成热时，將拌好的鱔片放入鍋內，爆三分鐘，至鱔片外皮結小泡时，即用漏勺撈起。待油鍋加热到十分旺时，將鱔片下油鍋重爆，爆到松脆撈出放在盤內。

3. 將蒜末、醬油、白糖、醋、料酒、水团粉等調和后，放入鍋內攪匀成濃汁，澆在爆好的鱔片上，洒上香油即成。

(三) 特　点

此菜松脆鮮美，酸甜爽口，是下酒佳肴。

八二、斬魚圓

(一) 原　料

活鯇魚	一条(二斤半)	料酒	三錢
熟火腿	(精肉)五錢六分	姜末	一錢二分
		味之素	五分
大冬菇	一朵	葱	二支
熟猪油	六錢二分	原汁鷄湯	五兩
精鹽	一錢二分		

(二) 制作方法

1. 魚去鱗、鰓，剖腹去內臟，洗淨，劈成二爿，切去头尾，除去魚肋骨和背脊骨，再用刀刮除魚皮，取用魚肉二塊(約重一斤半)。熟火腿一錢九分切細末，三錢七分切成長二寸、寬一寸的小塊。葱去皮洗淨，一支切成寸段，另一支切成細末。

2. 把魚肉切成一分的薄片，用清水洗淨，再用手挤去水分，放在菜墩上剁成如花椒大小的碎粒。随即放入瓦缽內，加清水三兩、鹽六分，用手捏（或用筷子攪拌）到魚肉有粘性时，再用手在缽內搗十分鐘，見魚肉有細泡时，放入清水三兩、鹽六分，再用手搗动，待魚肉中又見細泡时，魚肉即已搗成魚茸，取出少許放在水面上不沉，即表示已經搗好。如果沉入水底，說明沒有搗好，或是加鹽太多了，应該繼續搗，至搗匀为止。

3. 魚茸內加进料酒、猪油(四錢三分)、姜末、葱末、火腿末、味之素等拌匀(最好放到陰涼处过一、二小时，讓魚肉脹發)，然后用手抓起魚茸，輕輕握拳，使魚茸在大拇指和食指的中間挤出，成直徑約半寸的小圓球，即成魚圓。把魚圓放入冷水鍋內凝結十分鐘，然后把鍋移到微火上將冷水漸漸加热，不能使水滚开，如水稍滚，即加入冷水（防止魚圓变老），把魚圓輕輕地翻个身，到全部变白色，即已成熟撈起。

4. 原汁鷄湯加热后，加味之素，盛入湯碗內，放入魚圓，盖上火腿片、冬菇、葱段，再洒上熟猪油（一錢九分）即成。

(三) 特　点

此菜是杭州名菜之一，魚肉鮮嫩松軟，味美爽口，頗受顧客欢迎。

八三、蝦子冬筍

(一) 原　料

冬筍肉	一斤	白糖	六分
蝦子	一錢九分	料酒	一錢八分

熟猪油	一斤 （耗一兩六錢）	干团粉	一錢二分
醬油	六錢	味之素	一分八厘

(二) 制作方法

1. 將筍剥去壳，斬掉老根，筍肉用冷水洗淨后，切成長一寸二分、寬厚各二分五厘的条。

2. 鍋以中火燒热，倒入熟猪油一斤(約耗用一兩)，等油到五成热时，把筍肉倒入，炸二分鐘，以蒸發筍肉內的水分，即提鍋將筍肉連油一併倒入漏勺，瀝去猪油。

3. 再以熟猪油三錢放入鍋內，並將蝦子、筍肉、醬油、料酒、白糖相繼放入，加湯水二兩半，蓋好鍋蓋，用小火烟三分鐘。至筍熟时，放味之素，再將干团粉用冷水調和勾芡，然后順鍋边四周倒入熟猪油三錢，立即將鍋提起顛动二下，使蝦子冬筍翻兩个身，即出鍋。

(三) 特　　点

冬筍現掘現炒，雪白肥嫩，宛若象牙，点綴蝦子，色艳味佳。

八四、东　坡　肉①

（从八四至八八共五种根据杭州市天香楼②制作經驗整理）

(一) 原　　料

生五花三层猪肉	八兩七錢	料酒	一兩七錢
冰糖（整塊）	三錢七分	香葱	二錢半
醬油	一兩半	姜	二錢半

(二) 制作方法

1. 选用肥嫩、皮薄、肉厚一寸的生五花三層猪肉，

刮去肉皮上的猪毛，用溫水洗淨，然后切成四塊方塊。

2. 取砂鍋一只，盛入清水（以放进肉后，把肉淹沒为度）。燒沸，將切好的猪肉下入，用旺火煮五分鐘，以煮出猪肉上的血。然后取出，用冷水洗淨。

3. 把鍋內肉湯倒去，取一平底小竹架墊入鍋底，將猪肉皮朝下有次序地擺入鍋內，再放入冰糖、醬油、料酒。將香葱摘掉鬚根，剝去老皮，姜塊剝掉皮，用刀拍裂，放在肉面上。然后蓋上鍋蓋，取少量面粉用冷水調濕，搓成面条，密封鍋蓋边縫的四周，用微火燜二小时。随即开封揭去鍋蓋，拿掉葱、姜不用（如果肉不爛可將猪肉翻身，再加蓋密封，繼續用小火燜，使肉酥爛为止），撇去肉汁上的浮油。另取小瓷罐一只，將肉放入罐中，放时底層平放三塊，上層平放一塊，加上原汁，照旧密封罐蓋。食前再放入蒸籠，用旺火蒸約十分鐘，以保証热食，增加香味。

(三) 特　　点

此菜以副料作湯水，原汁未动，油潤鮮紅；肉酥爛如豆腐而不碎，香糯而不膩口。

---

① 据傳宋代苏东坡被貶黃州后，喜好自己燒菜，以紅燒猪肉最为拿手。后来被調杭州，曾亲自烹制此菜餉客，食者盛贊不已。当地菜舘效其法，烹制此菜供应于世，名为"东坡肉"。这一別具風味的名菜逐流傳至今。

② 天香楼菜舘以烹制东坡肉、杭州醬鴨著称。名厨师有李春荣、陈錦林等人。

八五、火腫扒魚翅

(一) 原　　料

水發玉节魚翅一斤（淨重）	甲級金华火腫（去骨帶皮）三兩七錢
熟猪油　三兩	

味之素	一錢八分	料酒	一兩二錢
水团粉	七錢	香葱	三支
熟鷄粉	一錢二分	姜	六分
鷄湯	一斤四兩	精鹽	六分

(二) 制作方法

1. 將發好的魚翅放入大碗內，洒上料酒五錢、熟猪油一兩半和鷄湯半斤。香葱二支，摘掉鬚根，用冷水洗淨，姜扒掉皮，用刀拍裂，一起放在魚翅上面，放入蒸籠用旺火蒸半小时，使佐料汁滲入魚翅內。然后取出魚翅，抛掉湯水葱姜。

2. 將熟火腫切成骨牌狀的小塊，擺放在菜盆內，加料酒二錢和鷄湯二兩半(以浸沒火腿为度)，放入蒸籠，用旺火蒸半小时，至火腿酥熟时取出，泌去鹵水待用，將肉留出二塊盖面，其余裝入菜盤中心。

3. 鍋用微火燒热，放入熟猪油一兩二錢使油淌滿鍋底，然后先放香葱一支(切成葱段)，接着加入料酒五錢、鷄湯半斤和火腿湯。待湯水沸起时，撈出香葱段，加入魚翅、精鹽繼續煮約一分鐘，放入味之素，用水团粉勾芡，再用猪油三錢沿鍋边淋下，立即將魚翅倒在盤中的火腫塊上面，澆上鷄油，再將原留出的二小塊火腫盖于面上即成。

(三) 特　点

此菜蒸熟后，魚翅根根完整不碎，味清香，是下酒佳菜。

八六、杭州醬鴨

杭州醬鴨是杭州名产之一。它选料極严，必須用苏州种的当年孵化成長的肥嫩而壯的鴨子，每只毛重五斤，經过近十道比較繁杂的工序精心制作而成；肉色鮮紅，味鮮嫩可口，

芳香油潤，可与北京塡鴨、南京板鴨媲美，故人們將其列入全国三大名鴨之一。

(二) 制作方法

1．宰杀：鴨在空肚时从籠中取出宰杀，杀时卡住鴨股双翼，右脚翻轉，以防顫动，再將鴨頸扭轉，使鴨翼、右脚、鴨頸連在一起，先拔去喉腔鴨毛，用鋒利小刀割断气管与食道，將鴨倒竪，刀口于下，讓鴨血流入鹽水碗內（鹽一錢二分加水半斤）。

2．燙毛：將鴨放入热水里（以攝氏七十度沸水七成、冷水三成和匀，如鴨老，則水的热度应略增三、四度），用小木棍掀松鴨毛，使水滲入，待翅毛能一把拉下时，即可退毛。

3．退毛：先退大毛，后退細毛，但不要將鴨皮退碎。

4．挖肚：切去鴨爪，在下腹距肛門一寸的地方直切一刀，刀口長一寸，深度以割开鴨皮、碰到鴨板油为止。將鴨皮从兩側拉开，不要拉大，先取油与肫，再取內臟，然后用清水洗淨，並以潔白毛巾揩干肚內水分，用小鉄勾勾住鴨鼻孔，在陰涼通風处掛三小时晾干。

5．擦鹽：这是制作过程中的主要环节，关系着鴨的質量好坏，以必須掌握鹽的用量，以使鴨肉紅而香，否則易使鴨皮崩裂或肉色發黑。取鹽一兩二錢、硝五厘攪勻，在鴨身里外均勻地擦三遍，再在鴨嘴与宰口处塞入鹽硝一錢。

6．醃制：將鴨頸朝前胸扭轉，夾入右腋下，平正地放入缸內，放上平竹架蓋住，用大石头压实，在零度左右的冰冻天經过三十六小时將鴨翻身，並互換位置，再过三十六小时即出缸（如在七度以上，可縮短醃制时間十二小时），隨即倒尽肚內的滷水。

7．橥醬：將鴨放入缸內，加入醬油，以浸沒为度，再

放上平竹架盖住，用大石头压实，在零度左右时須浸四十八小时將鴨翻身，再过四十八小时出缸（如在七度以上时可縮短十二小时）。

8. 染色与日晒：在鴨鼻孔內穿四寸長的細繩一根，將細繩二头打結，再用一分五厘厚、四分寬、一尺六寸長的竹片一根，齐二端弯轉成弧形，从腹部刀口处塞入鴨肚內，使鴨的胸、腹肚肉向二側彈开。然后放入燒沸了的醬油鍋內浸一浸，在日光下晒二、三天即成醬鴨。

9. 蒸与切：將醬鴨裝入大盤內，切忌加水，放入沸水鍋內上籠用旺火蒸二小时，至鴨翅上有細裂縫为止，即熟而不酥，倒出肚內滷水，使其冷却。

切时，先切左頸部，从尾部进口切成二片，斬下翅膀；再齐腿跟部傾斜切断，將半片鴨分成二段；最后切下腿部。裝盤时，可切成不同大小的長方形塊，擺成圖案即成。

八七、鮝 扣 雞

(一) 原　料

淡白鮝①一片（重二兩半）		香葱（切成一寸長）	六段
熟白雞肉	六兩二錢	熟雞油	一錢八分
料酒	三錢	雞汁湯	七兩半
味之素	五分	精鹽	六分

(二) 制作方法

1. 选取雞的胸部肉一塊，重三兩七錢。切成同样大小的如条形的小塊二十塊。再取雞頸或翅膀肉二兩半，斬为骨牌狀小塊。

2. 將淡白鮝片刮去魚鱗，用竹帚在冷水中刷淨。然后

切成長二寸、寬五分的長条塊十塊，並將多余部分也斬成骨牌狀的小塊。

3．取大碗一只，先將十二塊雞肉並排摆人碗的中間，使雞皮朝下；再將十塊鮝片貼碗边摆放在雞肉的左右兩側；然后將剩下的雞肉塊与鮝塊摻和，摆入碗中心。再加入料酒、鹽和原汁雞湯三兩七錢，放进蒸籠，用旺火蒸二十分鐘，使鮝片發軟熟透为止。随后取出，扣在另一只碗里，使雞皮朝上，撒上味之素，再加入香葱和原汁雞湯三兩八錢（已燒开），把雞油淋在上面即成。

(三) 特　　色

淡白鮝味淡肉紧，鮮而不腥。与肥嫩的雞肉在一起烹調，清口开胃。

---

① 鮝音"想"是醃干魚的意思。淡白鮝是未經过鹽醃，直接于烈日下曝晒而成。故淡鮝产于夏季，其味淡而不腥。

八八、干菜燜肉

(一) 原　　料

五花連皮猪肉（淨重） 一斤一兩		白糖	三錢
料酒	三錢	深色醬油	九錢
干菜①	一兩二錢		

(二) 制作方法

1．連皮猪肉刮去皮上的猪毛，用清水洗淨，切成一寸見方的小方塊。干菜用冷水冲洗后，瀝干水分，切碎。

2．將肉放入砂鍋內，加清水一斤和醬油、白糖、料酒，蓋上鍋蓋，放在微火上燒煮半小时，待鍋水近干时，肉色已变紅，將干菜倒入鍋內，燒一会即出鍋。取中碗一个，碗底

摆上一部分干菜，再把肉皮朝下整齐地摆好，剩下干菜盖在肉的上面，上籠用旺火蒸三小时左右，肉即酥軟，取出扣在盤內。

(三) 特　　点

此肉油而不膩，香气撲鼻，为夏令季节应时佳菜。

① 干菜：用大叶芥菜醃制而成，鮮嫩味香，以浙江省紹兴、慈谿等地产品为最佳。

名 小 吃

八九、酥油燒餅

（根据南京市永乐园茶舘①制作經驗整理）

(一) 原　料

上白面粉	七十五斤	精鹽	一斤
面肥	二兩半	飴糖	一斤
生猪板油	十斤	芝麻	五斤
熟猪油	十斤	碱	八兩七錢
香葱（切成葱花）	六斤	扑面一袋	約一斤半

（以上原料，共制燒餅一千二百个）。

(二) 制作方法

1. **和面發面**：以面粉五十五斤，和水二十六斤半（冬天用九成开水、一成涼水；春秋用八成开水、二成涼水；夏天和水二十五斤，用六成开水、四成涼水），加面肥二兩半，放缸中用拳头"揣"到起筋后，加水兩小碗（約半斤，冬天用热水，夏天用涼水），再揣，揣到面光，缸光，手光为止。揣成后切开成大条塊狀，放案板上晾（夏天要晾到冷透，冬天要留点热气），晾透后再揉成一团使其發酵（冬天要放入缸內），面上加布罩（干燥天气用湿布，潮湿天气用干布，夏天用單布，冬天用小棉絮）。約二小时后，將碱溶成碱水二斤，加入面中再揣匀透；冬天要揣五、六百下，夏天要揣一千下。

2. **和酥**：將面粉二十斤倒入缸內，再將熟猪油十斤倒

于面粉上，用手掌擦，擦至油完全滲入面中混合均匀即成油酥。

3．拌餡：將生猪板油撕去薄皮后切成豌豆大小粒狀，加鹽一斤拌匀醃透即成油餡（如吃甜味，即改用白糖五斤拌和）。

4．包酥：取發酵后的面十一斤，压成長五尺、寬六寸的条狀，取酥四斤二兩半攤放其上，用手擦匀。然后將面从一端掀起，向另一端翻轉对折，用手再揉，揉过再折，折过再揉，至油酥均匀包入面中为止（此种作法叫"大包酥"，如將燒餅一个一个地包酥，即叫做"小包酥"，小包酥好吃，但費时費力）。

5．做餅：將包过酥的面，摘成重九錢九分的剂子，用手按成圓餅（厚約四、五分），包入油餡九分及葱花少許，用擀面杖擀成直徑二寸的圓餅，要厚薄均匀，不能露出餡。用排笔蘸糖稀（用飴糖一斤，加水三兩七錢、植物油一兩二錢，用筷子攪匀）涂刷在餅的一面上，然后撒上芝蔴，即成生坯。

6．烤餅：將生坯逐个取在手掌中，背面蘸水少許，随即貼在燒餅爐膛內壁；貼时自下而上，烤时要用瓦片將爐火圍住，使底火与面火均匀。烤約五分鐘，呈金黃色，發出香味，即用鏟子鏟下，鏟时用鉄絲網兜將餅兜住取出即成。

(三) 特　点

燒餅内松外酥，一咬即碎，香酥可口。

---

① 永乐園創于1938年，为南京著名茶館之一，开業不久即以燙干絲、酥油燒餅聞名远近，外地食客多大批外帶饋贈亲友。該店燒餅原只有葱油、糖油二种，后增蝦仁、火腿、鷄絲、棗泥、豆沙及加酥燒餅等多种。

九〇、薄皮包子

（根据南京市刘長兴面点館制作經驗整理）

（一）包皮制法

取好面粉半斤，加清水二兩二錢、面肥（酵母）六錢和面（根据气候不同，用量可适当增減，天热可少放老肥，天冷需酌量增加），用力揉揣。經充分揉透后，放入碱水（用碱一錢二分經水蒸化），再用力揉至面团吃水均匀，外表光滑，軟硬适度。随即搓成長条，揪成大小相同的二十三个面剂，撒上撲面少許（另取），用手按扁。再用兩根小擀面杖擀成直徑約二寸半、厚約半分、边薄中央厚的包皮（每只約重三錢）。

（二）餡心制法

1. 原　料

去皮骨鮮猪肉（瘦肉七成，肥肉三成）	一斤	猪皮膏① 按季节分品种用量不同：四至六月份用水皮膏三兩七錢，七至十月份用紅皮膏二兩半，十二至三月份用皮湯四兩七錢
白糖	二錢半	
醬油	一兩二錢	
姜	六錢	
葱	六錢	
清水（天热适当减少用量）	二兩二錢	

. 制作方法

猪肉用刀斬成較半顆米粒略小的碎粒，盛入缽內，放入醬油、白糖用手攪打，要打上勁来（即發粘），再用手抓起向缽內連摜几下。随后加入葱姜汁水一兩二錢后（葱、姜各六錢分别用刀拍碎，浸泡于二兩二錢清水內，用手抓挤出其汁

水，用細銅絲篩濾淨渣滓不用，留其汁水），再攪打一次，然后再放入葱姜汁水九錢（天热时吃水要少百分之四十）。攪打均匀后放入猪皮膏，繼續攪和匀淨即成。

（三）包捏蒸制

1. 取包皮一只平托于掌心內，挑餡心八錢五分，放在包皮中心，以另一只手的姆指、食指、中指沿包皮周边轉捏（托皮的手要配合托轉，以姆指压住餡心）合攏，每只共捏十四至十六个摺子。每只包子标准重量为八錢四分。如法將包子逐个捏好置蒸籠內，每屜蒸籠共放六十只。

2. 鉄鍋置旺火上（蒸时火一定要旺，蒸熟包子外有光澤，好看且好吃），鍋內放滿清水（水要平于鍋口里圈的竹制"水圈"——架放蒸籠用），水沸后，上蒸籠蒸（水不开不能蒸，否則包皮易爛，無法取出，火不旺，包皮会粘于籠布上，即"掉底"，吃时也粘牙）。蒸約十二分鐘（如四層籠屜同时套蒸，蒸約十分鐘时將上兩層与下兩層对調一次，共約二十至二十二分鐘即可全熟），蒸籠外气很足，直向上噴，揭开見包皮上無水气，雪白色有亮光，手捏包皮不粘手即熟透，取出上餐。

（四）特　　点

包子皮薄、餡大、滷多、汁滑而不膩，味鮮美爽口。餡心不用鹽、不用味之素，仅用少許醬油調味，且餡心大而不散，不同于揚帮的湯包。

---

① 猪皮膏制作方法：

1. 水皮膏，取鮮猪皮一斤，摘去毛，用鹼水洗淨，放入清水鍋（或湯罐）中，用旺火煮約一小时。撈出趁热用刀斬碎（斬成蚕豆大小塊狀），再放入鍋中，加高湯一斤煮約五分鐘，至已起粘劲，加入醬油一兩八錢、姜一錢二分、葱一錢二分再煮約十分鐘后連湯起入鉢內，置于通風处冷凝。次日用时以絞肉机絞碎如芝蔴粒大小即可。

2. 紅皮膏：生猪皮一斤，摘淨毛，用碱水洗去髒汚，清水漂淨后，下湯鍋煑至七成熟（皮不能煑爛，約四十分鐘）。撈出用水过清后，置砧板上用刀切成粗如手指、長三～四寸的肉皮条，加醬油三兩、姜一錢二分、葱一錢二分，放入鍋內置旺火上煑約六、七分鐘。上色后即撈出，用篾篩盛放于風口处吹冷。用时以絞肉机絞成芝蔴大小的碎粒即成。

3. 皮湯：鮮猪皮一斤洗淨后煑爛（約半小时），撈起用絞肉机絞成半个米粒大小碎粒，放入鍋內加水煎濃。隨后放入醬油二兩半、姜一錢二分、葱一錢二分再煑，撇淨上面浮沫，煑成濃汁（似膠狀）起鍋入缽置風口处，使其冷凝。次晨用时以手揣碎，即可拌入餡內。

九一、三丁包子

（从九一至一〇一共十一种根据揚州市富春茶社制作經驗整理）

（一）包皮制法

1. 原　　料

好面粉	一斤	碱	一錢半
溫水(攝氏十度)	半斤	面肥	一兩

2. 制作方法

將面粉倒入缸內，从中心扒一小窩，放入面肥，倒入溫水（冬天气候干燥，可增加六錢水），用手攪拌均匀，揉和成面团，即放入木桶內蓋好“肥衲”① 發酵。約三小时即發好，用手揪一塊面，見面里出現許多小孔，即可倒入碱水再揣揉，至完全混和。此时面团顏色不黃、不白，既無酸味也無碱味，用手拍击，發出空松的声音，用手按撕不粘手，即可使用。

把面团揉成長条，用手揪成每只一兩二錢的面剂待用。

（二）餡心制法

1. 原　　料

猪肋条肉（去皮骨）	一斤一兩	虾子	六分
熟鷄肉	一兩七錢	深色醬油	一兩九錢

熟筍	一兩七錢	白糖	一兩
純鷄湯	三兩	团粉	二錢半

2. 制作方法

把猪肋条肉放入鷄湯鍋內煮至七成熟，用竹筷能輕輕插入时，即取出斬成二分或二分半見方的肉丁。熟筍、熟鷄肉也分别斬成与肉丁同样大的丁。

鉄鍋內放入鷄湯、蝦子、醬油、白糖，調和后再放入"三丁"，用旺火煮沸，將团粉用少量清水調成粉汁洒入鍋內，随即用鉄鏟上下翻动，使滷汁部分浸入"三丁"內，即出鍋盛到缽里，晾凉后即可使用。

(三) 包　　法

1. 取面剤一塊用手按成圓形（直徑三寸三分）的边稍薄、当中稍厚的包子皮，放在左手心，右手用竹刮子將餡心一兩一錢八分刮入皮子中心，左手端平从右至左捏攏成三十到三十二个摺子花紋。

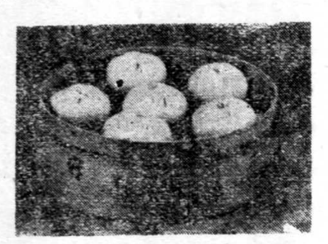


圖 15　三丁包子

2. 把包好的包子摆入蒸籠內用旺火蒸十五分鐘，見包子嘴上（即捏攏縫口处），湿潤，滷汁外溢，包皮不沾手时即熟。

(四) 特　　点

三丁包子是揚州最著名的小吃。包子大而餡多，包皮吸

收了餡心的滷汁，餡心松散，味道濃厚，油而不膩，甜咸可口。

① 肥衲：是蓋發面的物件，冬季多用棉布內加棉絮，夏天用紗布，秋天用夾布。

九二、生肉包子

（一）原　料

好面粉	一斤	料酒	六分
猪肋条肉（去皮骨）	七兩半	深色醬油	二兩半
		香油	三錢二分
鮮肉皮	一兩三錢	蝦子	六分
白糖	六錢二分	清水	七兩半
姜葱汁（以三錢姜葱搗成汁）			

（二）制作方法

1. 包皮制法

与三丁包子同，仅將每只面剂重量改为六錢三分。

2. 餡心制法

（1）將鮮肉皮放入鷄湯鍋內，煮至七成熟，用竹筷能輕輕插入时，即取出放在冷水中冷透。撈出切成細条，連同醬油（六錢）、蝦子、姜葱汁少許入鍋，用旺火煮沸，至肉皮呈紅色时，用漏勺將肉皮撈起，置于竹篩內冷透，然后斬成米狀細粒，即成皮膏。

（2）將猪肋条肉洗凈，用双刀斬成安豆大小的肉丁，加入醬油六錢拌勻再斬，至蚕豆大小时，用刀鏟起放入鉢中，加入白糖、冷水二兩半、醬油一兩三錢、姜葱少許和皮膏，拌勻，澆上香油即可使用

（三）包　法

与三丁包子同，每个餡心約重六錢二分。蒸熟时間約在七、八分鐘。

（四）特　点

包皮綿軟而薄，餡肉鮮嫩而松酥。

九三、蟹黃包子

（一）原　料

猪肋条肉（去皮骨）七兩半		白糖	六錢
		虾子	六分
蟹肉	二兩半	香油	一錢二分
鮮肉皮	一兩二錢	姜葱汁（以一錢九分姜葱搗成）	
熟猪油	一兩九錢		
料酒	六分	精鹽	六分
深色醬油	二兩二錢	清水	二兩

（二）制作方法

1. 將鮮肉皮放入鷄湯鍋內煮至七成熟，于冷水中冷透。撈出切成細条，連同醬油（六錢）、蝦子和少許姜葱汁入鍋煮至肉皮呈紅色时，撈起冷透，斬成米狀細粒，制成皮膏。

2. 將猪肋条肉洗淨，用双刀斬成安豆大小的肉丁，加入醬油六錢拌勻再斬。至菉豆大小时，鏟入缽中，加入白糖、清水二兩、醬油一兩、姜葱汁少許和皮膏，拌勻，澆上香油二兩成为肉餡。

3. 將鍋燒热，倒进熟猪油，待油微热，將蟹肉精鹽一齐下鍋，用鏟炒二下，視蟹肉不粘鍋时，盛起冷却凝結为蟹油。

4. 將肉餡和蟹油拌和均勻，即成为黃色的蟹黃包餡。

5．包皮和包法同三丁包子。

（三）特　点

包子成熟后黄油浮溢，味極鮮美。

九四、雪筍包子

（一）原　料

腌雪里蕻	四兩三錢	熟猪油	三兩一錢
冬筍(去皮売)	六錢	白糖	三錢一分
熟猪肋条肉	三兩	深色醬油	一兩半
虾子	六分		

（二）制作方法

1．將雪里蕻摘洗干淨，剁成米粒大小的細末，放入鉢里用开水燙一次，装进麻布袋內將水分擰挤干。

2．猪肋条肉、冬筍分別斬成細丁，和醬油、白糖、蝦子一齐倒入鍋內，加清水一斤，用旺火煮沸。再將雪里蕻，放入鍋內炒拌，待滷汁被吸收以后，倒入熟猪油，用微火燜十五分鐘，出鍋冷却即成餡。每只包子用餡心六錢二分包好蒸熟即成。

（三）特　点

雪筍鮮嫩，香潤可口，是冬季包点中的佳品。

九五、野鴨菜包

（一）原　料

熟野鴨肉	一斤半	料酒	三錢一分
猪瘦肉	四斤	白糖	九錢四分
冬筍肉(淨)	一斤	香油	二兩半
虾子	二錢半	青菜	六兩二錢
深色醬油	二斤	熟猪油	二兩

五香面	一錢九分	清水	六兩三錢

(二) 制作方法

1. 將猪瘦肉洗凈，入鍋煮至七成熟（用竹筷能插入即可），撈出涼透，切成一分方丁。熟野鴨肉、冬筍肉（如質量較差，須煮熟漂洗后使用）也切成一分方丁。

2. 將鍋燒热，倒入熟猪油(六錢)，抹刷鍋壁，隨即倒入猪肉丁和野鴨肉丁，稍加炒拌，加入醬油、白糖、蝦子、料酒、清水，煮至猪、鴨肉丁呈紅色时倒入冬筍丁，再繼續用溫火煮至筍丁成牙黃色，滷汁恰好淹沒肉丁，澆上香油和五香面，立即盛入鉢中冷凝，即成鴨肉餡。

3. 將青菜削去菜根、黃叶，洗凈，用开水燙透，撈在冷水內过一次，切成細末，然后裝入麻布袋擰干水分。

4. 使用时隨取青菜細末三兩八錢，鴨肉餡三錢一分，加入熟猪油一兩九錢、香油一兩二錢，拌和均匀，即成野鴨菜包餡。每只包子包入餡六錢二分蒸熟即成。

(三) 特　点

肉鮮鴨香，食之不膩。

九六、干 菜 包

(一) 原　料

猪肋条肉(去皮骨)	一斤半	熟猪油	一斤半
		白糖	三兩一錢
熟干咸菜	一斤	虾子	三錢一分
深色醬油	六兩二錢		

(二) 制作方法

1. 將干咸菜放在盆里，用开水泡二小时半，泡除咸滷，撈起用冷水洗一遍，切除菜头与黃叶，再剁成米粒大小

的細末。然后放入鉢里用开水燙一次，裝进麻布袋內將水分擰挤干。

2. 將猪肋条肉洗淨，下鍋用旺火煮至能用竹筷輕輕插入时，取出切成一分方丁。

3. 鍋內放入醬油、白糖、蝦子、猪肉丁，另加清水一斤用旺火煮沸后，將干咸菜放入鍋內用鉄鏟炒拌。待滷汁被干咸菜吸收以后，倒入熟猪油，稍微炒一会，就移用溫火燜十五分鐘，出鍋冷却即成。每只包子包入餡六錢二分蒸熟即成。

(三) 特　　点

此包子咸甜适口，清爽不膩，在夏季菜餡也不变味，夏令食之最为适宜。

九七、糯米燒卖

(一) 包皮制法

取好面粉一斤加冷水三兩八錢和成面团，經过充分揣揉，面团至軟韌發光时，再搓成長条，揪成每只四錢四分重的面剂。擀皮前，先用手將面剂拍扁，再用棗核形的擀面杖压着面剂的边沿，右手撳面杖向前推滚，左手將面剂轉动，迅速擀成中央稍厚、边緣較薄、並略凸起呈荷叶形的包皮。

(二) 餡心制法

1. 原　　料

糯米	一斤	熟猪油	六兩二錢
白糖	九錢半	深色醬油	二兩半
熟猪肋条肉(切細丁)	一兩二錢	虾子	六分

2. 制作方法

將糯米一斤淘洗干淨，倒在桶內用攝氏五十度的热水浸泡兩小时，把米粒泡脹，取出放在竹籮內瀝去水。然后放入籠內用旺火蒸熟，約蒸一小时，取出攤在竹篩里冷却。

鍋內放开水六兩九錢，將醬油、白糖、肉丁、蝦子一起放入鍋內，用旺火煮沸。这时白糖已溶化，蝦子紅熟，再將冷却的熟糯米放入，用鏟子拌炒，待滷汁完全被米吸收，再加熟猪油攪拌和匀，即成餡心。

(三) 包　　制

左手托面皮，右手拿竹刮將餡心一兩八錢刮到皮子中心，随即左手輕輕攏起五指捏攏，恰好掐合燒卖皮的頸口，讓餡心微露口外，面皮边交錯摺压，呈荷叶狀。再把燒卖在手心轉动一下，用大姆指与食指再掐紧"包合"，即上籠鍋用旺火蒸五分鐘。揭开籠盖，見面皮油潤不粘手即熟。

(四) 特　　点

此小吃餡米綿軟，油潤異常，香肥可口。

九八、翡翠燒卖

(一) 原　　料

青菜	二斤半	石碱	六分
精鹽	一錢二分	白糖	三兩七錢
熟猪油	三兩一錢		

(二) 制作方法

將青菜用水洗淨，削去菜根与黃叶，放入开水鍋里，加碱(以保持菜的青色)，煮四、五分鐘，出鍋再用冷水过兩次。然后放到砧板上用刀斬碎如泥，裝入洋布袋內，擰淨水分。倒入鉢內，撒上精鹽、白糖，攪拌均匀，再放入猪油調和均匀，即成餡，每只燒卖皮重三錢一分，餡重六錢八分，

包皮方法与糯米燒卖同。

(三) 特　点

翡翠燒卖是揚州著名甜菜之一，皮薄如紙，餡心碧綠如翡翠，味甜潤稍帶清香，頗受顧客欢迎。

九九、千層油糕

(一) 原　料

好面粉干面粉三斤半以上，实耗一斤八兩七錢		清水	一斤一兩二錢
		面肥①	六兩二錢
白糖	一斤八兩	碱面	九分三厘
生猪肉丁(三分見方)		熟猪油	四兩四錢
	七兩半	紅絲②	六錢

(二) 制作方法

1、 和面及擀皮：將好面粉一斤半倒在案板上，中間扒一直徑六寸的洞，露出案板，將面肥加碱揉勻，用手揪成胡桃大小的小塊，投入洞内。然后，一手拿水碗徐徐倒水于面肥上，一手攪拌，待水倒尽，用双手將面調和均勻，揣揉至如生面筋狀，用手可以拉起長条时，用手將面团移到案板的另一端，案板上撒一層干面粉，使面团翻滚二下以不粘手为度，再移开；用擀面杖輕輕擀成一尺許寬、一分厚的長方形的面皮(边擀須边撒面粉，以防粘)。

2. 折叠：在擀成的長方形面皮上，先用手塗上熟猪油，再撒白糖，舖上猪油丁，注意要舖撒均勻（如圖 16 甲）。然后横向折叠十六層，第一折为二寸寬，以下依次卷折叠起，成一長条，先用擀面杖从头到尾輕輕压一遍，避免擀时脫層，再輕輕擀成長方形薄片（如圖 16 乙）。把薄片兩头各折回一点压紧，防止漏油，再从兩端对叠四折成正方形，每折

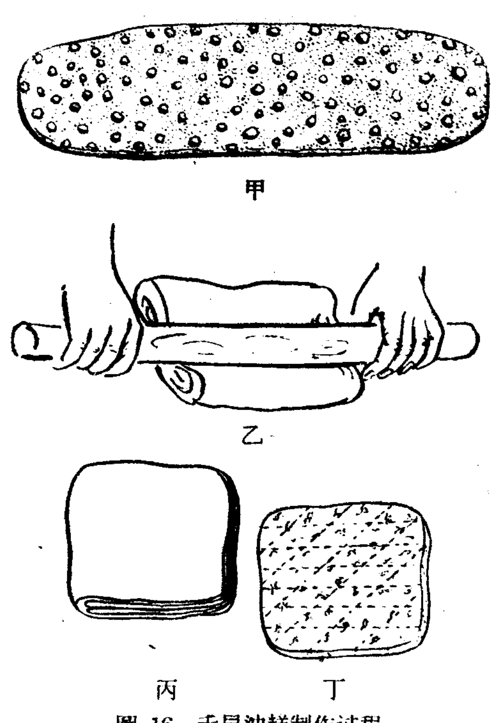


圖 16 千层油糕制作过程

甲、塗猪油、白糖、油丁； 乙、擀压；
丙、折成六十四層； 丁、切成菱形塊。

十六層，共为六十四層（如圖 16 丙）。

3. 蒸糕：在直徑一尺八寸的竹籠里垫上潮屜布一塊，兩手捧糕放入籠內，用手拍平，均匀地撒上紅絲，蓋上籠蓋。上鍋用旺火蒸四十五分鐘，揭开蓋，視糕面鼓起不粘手，即熟。倒入竹篩內涼透，用刀修齐四边，切成菱形塊（可切四十八塊）如圖 16 丁。吃时再蒸热。

(三) 特　点

千層油糕(圖 17)是揚州最著名的点心之一。糕呈白色，半透明，層層分清，綿軟而嫩，甜潤适口，油糖虽多而不膩。

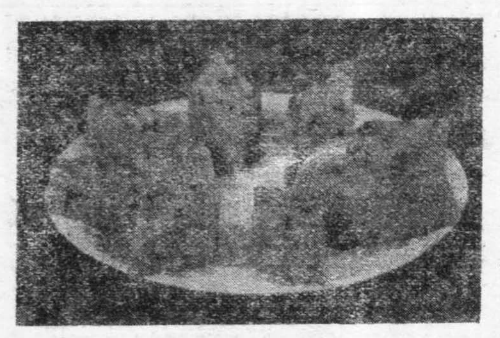


圖 17 千层油糕

① 面肥用量，視季节变化而不同，此处所指为春秋季的用量。夏季可減为5兩，最热时（气溫三十五度左右）可減为三兩七錢；多天可增为八兩七錢，冰冻天应增为一斤。每增加面肥一兩，減去面粉五錢。

② 紅絲用茭白菜切絲染色而成。

一〇〇、清 蛋 糕

(一) 原 料

大鷄蛋	一斤二兩	棗泥	一斤
好面粉	八兩	白砂糖	一斤
香油	三錢一分		

(二) 制作方法

1. 將鷄蛋逐个打入碗中，挑除坏蛋、杂物，倒入圓底白鉄桶內，用長二尺左右的竹帚將鷄蛋攪打成蛋漿。攪打时先慢后快，逐漸用勁，中間不准停止或变更攪打方向，攪約三十分鐘后，蛋液成稀糊狀时，另一人把白砂糖慢慢撒入桶內，繼續攪打十五分鐘，蛋液漸由淡黃变为白色，即將面粉

均匀撒入，可稍稍减低攪动速度，待调和均匀为止。

2. 取直徑一尺八寸的竹籠一个，垫上干籠布，再取長二尺、寬一寸的白鉄皮条二根，分别对折成直角，拼成方形框，置于籠內，鉄皮內壁塗上香油。取一半攪好的蛋漿，用鉄勺澆在白鉄皮方形框內，澆时要注意厚薄均匀。然后蓋好籠蓋，上鍋蒸二分鐘，揭开籠蓋，輕輕撥动白鉄皮，用手摸糕边一試，如無粘手感覚，即將籠取下，把事先蒸熔的棗泥攤在蛋糕上面。再將余下的一半蛋液均匀地澆在棗泥上面，上鍋蒸四分鐘即熟。吃时可切成小塊。

(三) 特　点

松軟如綿，香甜可口，特别适于老年人食用。

一〇一、酥　餅

(一) 原　料

好面粉	四兩半	火腿丁（米粒大）	七錢
熟猪油	一斤八兩（耗二兩四錢）	清水	一兩三錢
		小鷄蛋	一只
葱	一兩六錢	芝麻	八錢七分
猪板油丁（一分半見方）	一兩六錢	鹽	一錢二分

(二) 制作方法

1. 面粉二兩倒入熟猪油一兩，和成酥面；另二兩半倒入熟猪油七錢半、清水一兩三錢，和成油面。

2. 將葱洗淨，切成半顆米大小的葱末，放在碗里，加入鹽、猪板油丁、火腿丁，拌匀，成葱油①。

3. 將油面用手按压成約直徑三寸的圓皮，將酥面放在中央，包合成一个大湯团，再將湯团压扁，用擀面杖擀成長条

（厚約一分、寬約四寸半）。然后將長形面条横迭成三層，用擀面杖压紧；再擀成長形。照上法折迭后，再擀成方形薄片（五分厚），最后卷紧，搓成圓条，用手揪成十二只面剂（每只重六錢二分）。

4. 用手將面剂压扁成一寸半左右的圓皮，把葱油分成十二份放在每只圓皮的中央，包成湯团，再按成扁餅（直徑約一寸七分），排列在案板上。

5. 把鷄蛋打入碗內，用竹筷攪成蛋漿，用手蘸蛋漿塗在面餅上，並輕輕按磨至發粘，再把餅放在芝蔴盤內按一下沾上芝蔴；另一面也如法塗蛋漿，沾上芝蔴。

6. 燒热的鉄鍋一只倒入少許熟猪油，以能潤滑鍋壁为度，將酥餅秛放入鍋內烙，使芝蔴發淡黃色，並牢沾于餅面，再如法將另一面烙好。在另一鍋內倒入熟猪油一斤左右，在微火上燒至微热（剛能燙手，不冒烟），放入酥餅秛汆炸，炸至酥餅秛浮上油面，用竹筷翻一次，再炸二分鐘左右餅面成深金黃色时即熟。

注意炸酥餅必須用溫火溫油，如油沸而餅未熟，应端下降溫。

（三）特　点

此点心分層極多且層薄如紙，外酥香，内松軟而不粘牙。

---

① 酥餅的餡心很多，此处仅举葱油为例，其他如糖油、棗泥、玫瑰糖油、香腸、肉松、肉絲、火腿、蘿卜（拌以猪油、火腿等）等可隨意制作。

一〇二、徽　州　餅

（根据揚州市小四子燒餅店制作經驗整理）

（一）原　料

好面粉	一斤三兩八錢	火腿肉	二兩
生猪板油	三兩	植物油	五兩六錢
白蘿卜絲	八兩	虾子	一分
精鹽	三錢一分		

（二） 制作方法

1. 面粉一斤加攝氏五十度溫水五兩六錢，揣揉成面团，繼續揉至面团軟韌时提起，在缸內抹些油（达到面光、手光、缸光）將面放入备用。

2. 鍋內放植物油一兩九錢，用旺火燒到油面起微烟时，把鍋移开火眼，鍋內倒入面粉三兩八錢，以鏟子攪和成糊狀酥面，取出放入盆內冷却。

3. 用刀將火腿、生猪油斲成碎丁，分裝于鉢內，用精鹽五錢將生猪油丁腌起。同时擠去白蘿卜絲水分，与虾子二分同拌，分别裝入鉢內，以备包餅用。

4. 从面缸內取出面再揣揉一次，拉成長条，从中間扒开一道縫，將酥面五兩六錢均匀地放入縫內，兩头卷起，用擀面杖擀一下，再搓成圓長条，用手揪成三十只面剂。用时將面剂先拍成面皮子，取火腿丁六分二厘、生猪油丁一錢、白蘿卜絲二錢七分刮入面皮的中央捏成包子，放在案板上用擀面杖擀兩次，再翻过来擀一次即成餅。

5. 在平底鍋上塗上植物油，以鍋底油潤为度，將餅放于鍋底用旺火煎烙五、六分鐘，用油帚蘸植物油刷餅兩面，翻轉煎烙四次，至餅呈金黃色半透明体时即熟。

（三） 特　点

餅呈黃色，有光彩，似半透明体，酥香味美。

一〇三、黄橋燒餅[1]

（根据揚州市广陵酒楼林素紅、姜有學制作經驗整理）

（一）原　　料

好面粉	三十一斤六兩	熟火腿丁（一分見方）	一斤
面肥	半斤	白糖	一兩三錢
石鹼	二兩半	猪板油	二斤
清水	四斤九兩	芝麻	二兩半
沸水	十二斤六錢	香油	二兩半
熟猪油	半斤	料酒	三錢
料糖四兩（实耗少許）			

（二）制作方法

1. 把鍋燒热，將熟火腿丁、白糖、料酒下鍋炒拌，至糖熔化滲入火腿时盛起备用。猪板油切成碎泥备用[2]。

2. 將面粉二十五斤倒在缸內，扒一小窩，倒入冷水三斤七兩，立即再倒入沸水八斤八兩[3]，快速拌匀成雪花狀的小片，倒在案板上涼至溫热[4]。再在案板上揣揉至面团發光，稍經吹凉，在未冷透前加入面肥半斤[5]，合起来用勁揣揉成厚寸許的圓形，从四面向里折迭成方团，再揣开，折起，如此共七次，使面肥均匀地混入面內。然后把它割成二塊，分別放入鉢內蓋上"肥衲"發酵。發酵时間約六小时（冬季約八小时，夏季約四小时），切开面团見断面有許多小孔即成老肥。

3. 面粉一斤加熟猪油拌匀成酥面。再把面粉六斤六兩倒在缸內，扒一小洞，倒入冷水一斤，再倒入沸水三斤二兩半揣成面团，連同老肥一起下缸。同时倒入鹼水（鹼用水化开），用勁揣揉至兩种面团和鹼水完全混和均匀（使面的發

酵正常疏密合用）时，即可揪成重七錢的面剂。

4．將面剂用手压成一寸半的圓餅，中央放酥面二錢（如圖18甲），包成湯糰样。再用擀面杖擀成六、七寸長的条（寬一寸半左右），擀时注意一边厚些，另一边薄些。随即卷成螺絲形（如圖18乙）。再將“螺絲”底座貼案板放好，用手压扁（如圖18丙）（直徑約一寸半左右），置于左手（有螺紋的一面向下），依次放入猪油碎泥一錢三分和火腿丁六分，包成湯糰狀，用手压扁，擀成直徑二寸二分左右的圓餅。

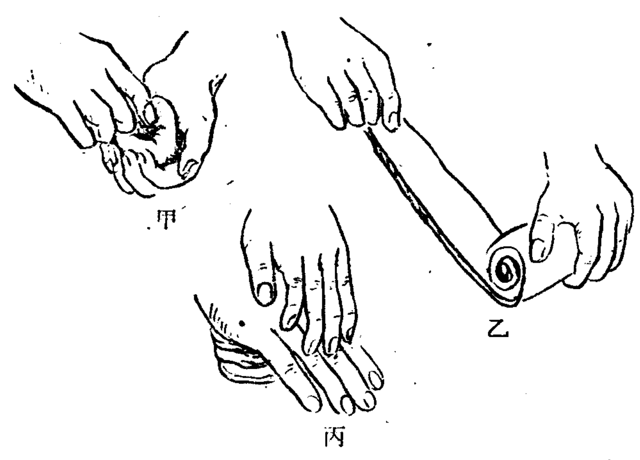


圖18　黄桥燒餅制作过程

甲、包酥面　乙、卷成螺絲形　丙、压扁

5．用蔴刷蘸料糖刷在餅面有螺紋的一面，再沾上一層芝蔴；沒有螺紋的一面，不刷油也不沾芝蔴。

6．烤餅用一般燒餅爐即可，揚州習慣用“桶爐”，以白煤作燃料。生着火以后，用涼水淋湿爐的內壁，借潮气蒸發

的过程，將餅送入爐內，用手沾冷水抹一下餅面（無芝蔴的），把餅貼于爐膛的內壁，烘約六、七分鐘，見燒餅無芝蔴的一面（即貼爐壁的一面）呈草紙色，即可鏟起，用毛笔蘸香油少許塗于芝蔴面即可食用（如圖19）。



圖19　黄桥燒餅

(三) 特　　点

黄桥燒餅，色嫩黄，酥層多，一触即落，食之酥松。

---

① 黄桥燒餅首創于泰兴县黄桥鎮。远在1939年，新四軍东进开辟抗日根据地时，在黄桥战役中，黄桥人民日夜做餅慰劳新四軍，当时有一支广为流傳的民歌："黄桥燒餅黄又黄，黃黃燒餅慰劳忙，燒餅要用热火烤，軍队要把老百姓帮。同志們呀吃个飽，多打胜仗多繳槍……"。从此黄桥燒餅就越發出名了。

② 黄桥燒餅的餡心种类很多，除此处所举火腿一种外，尙有葱油、肉松、香腸、蝦仁、干菜、蟹黄、糖油、細沙等多种。

③ 冷水和沸水配比，此处所举为春秋季用量，即3:7；而夏季应为4:6；冬季应为2.5:7.5。

④ 晾面的时間，春秋季約二小时；冬季稍稍吹晾即可，只需一小时；夏季需經常翻拌，約四小时。

⑤ 此系春秋季情况，如在夏季，則需將面团搓成圓長条，再揪成拳头大使其冷透；冬季則無需吹晾，即可加面肥。

一〇四、餃　　面

（根据揚州市共和春餃面館制作經驗整理）

（一）原　　料

面条	三兩	香油	六錢
面粉	一斤	小粉	九錢
碱	二錢半	清水	一斤零三錢
鮮猪瘦肉（去皮骨）	一斤	虾子	一兩
		熟猪肉①	一錢二分
深色醬油①	二兩半	胡椒粉①	少許

（二）制作方法

1．餃皮：在缽內放冷水四兩溶解石碱一錢九分。將面粉倒在案板上，中間扒一小洞，倒入碱水拌勻，用勁揣揉，至面团發光、不粘手、不粘板时，用擀面杖压成長条，卷在面杖上，用手推滚数次后抽出面杖，使面皮成扁圓筒形。再用擀面杖在上面用力均勻地压一遍，然后攤开推平从相反的方向卷緊再推滚，抽出面杖后再压。如此共四次，每压一次攤平以后要撒小粉。最后压成很薄的長方形面皮，將面皮折叠成二寸寬的長条，切成二寸長的段。再將每段攤开攤平一一重叠，再切成二寸長的段，即成方餃皮。

2．餃餡：鮮猪瘦肉去筋后用利刀迅速剁成碎泥（刀如剁得慢容易沾染木屑味），放入缽內加深色醬油一兩九錢、蔴油、碱水（以六分石碱加二錢五分水）攪拌，並徐徐洒入冷水六兩三錢，一边洒水一边攪拌，至肉泥發粘即成。

3．包餃：左手托餃皮，微屈手指，使餃皮中心窪下，右手持竹刮子刮肉餡三錢于餃皮中央，随用刮子柄輕輕向里挑推餃皮右下角来包肉餡，左手手指同时輕輕一捏即成。

4. 煮餃：鍋內放清水四十五斤，用旺火燒沸后放虾子一兩，再煮五分鐘。然后投入餃子，隨时放少量冷水止沸，蓋上蓋燜一、二分鐘。掀蓋見餃子浮于水面，餃身鼓起即可舀鍋內热湯，从碗中央冲入碗內，再捞餃子（碗內預先放熟猪油一錢二分、深色醬油六錢、胡椒少許）。这时再將面条（共和春的面条制法，和一般面条相同，唯制作精細，含水量隨季节而不同，在面机上軋三遍。）撒入鍋內，隨时用竹筷挑撥，以防滯底，再蓋上蓋燜三、四分鐘，开蓋見面条浮起即叉入碗內。每碗盛入面条三兩、餃子八只。

（三）特　点

餃面湯鮮餃嫩，面爛而不断条，有餃有面，有干有稀，价廉味美，是一种大众化的面点。

① 深醬油，熟猪肉、胡椒粉系一碗餃面的用量，多制类推。

一〇五、白湯大面

（从一〇五至一〇八共四种根据鎮江市制作經驗整理）

（一）白　湯

1. 原料（按一百碗計算）

鮮鯽魚	十斤	虾子	一兩二錢
熟猪油	三斤	胡椒粉	六錢
豆油（植物油）	一斤	葱	五兩
白糖	二兩半	姜片	五兩
料酒	五兩	猪骨头	二十斤

2. 制作方法

（1）將鮮鯽魚去鱗，由脊背开刀，除去肚腸血筋，用清水洗淨。瀝干水，放入鍋內，用旺火將魚炒至粉碎，並用手抓不粘，捏不成团，除淨水分为度。魚不起鍋，放豆油六兩，

續用微火，手不停鏟地將魚炒成金黃色粉粒，起鍋放在篩子內。

（2）鍋內放入清水八十斤，將猪骨头放入，用旺火燒开，將湯面上浮沫撇干淨。用蔴布袋兩条，將炒成的魚粉分裝入袋內，紮緊袋口（袋子要大一点，使魚粉在內松松的），放入鍋內，再放油。候湯开时，將白糖、胡椒粉、料酒、葱、姜混合搓成汁，加清水一斤半，和拌均匀，分兩次放入鍋內，用旺火燒煮。等湯已稠变乳白色时，將蝦子放下，再滾一滾，見湯汁濃厚如牛奶时即成。

（3）舀湯时，应將骨湯在湯篩內濾一濾，以防杂有魚刺碎骨；並用鹽化成鹽水，分倒在面碗內，用此湯冲入即成白湯。

（二）水面（按一百碗計算）

小刀面三十五斤將面煮熟后，倒入盛好白湯的碗內（每碗水面二兩半，应湯多面少）即成。

（三）特　点

白湯大面是用刀切面条，吃时爽口，湯濃白如奶，稍涼湯面即結薄膜。在鎮江市以宴春飯庄制作的較好。

一〇六、蟹黃湯包

（一）湯的制法

1．原　料

鮮猪肉皮	八兩八錢	大川粉	六分
純猪骨湯	六兩二錢	精鹽	一兩二錢
蝦子	一錢二分	碱	三錢

2．制作方法

（1）將鮮肉皮用碱水洗淨，摘淨猪毛，加清水（四斤）和

純猪骨湯，一同下鍋煨煮。夏天肉皮熟至七成，冬天熟至八成即可。

（2）將成熟肉皮用刀斬成比菉豆小些的粒，倒入另一只鍋內，加入煨皮的原汁湯，再放入蝍子、大川粉、精鹽，熬成粘稠狀，冷却后即成膠冻。用时切成長条，放在搖肉机內搖碎，拌入餡心內(此湯应前一日做好)。

(二) 餡心制法

1. 原　料

凈猪肉	一斤九兩	香葱末	六錢
蟹肉	七兩半	姜米丁	六錢
醬油	二兩半	白糖	一錢二分
料酒	三錢七分	熟猪油	七兩半

2. 制作方法

（1）先將肉切成条，再斬成如菉豆大小的肉丁，放在缽內，加上醬油、香葱花、姜米丁、白糖、料酒和絞碎的肉皮湯。

（2）將熟猪油放在鍋內熬化，放入蟹肉，用微火熬出蟹油，全部倒入肉丁缽內(熬蟹油时，应將水分炸凈，以便久藏)，用竹挑匙和拌稠匀即成。

(三) 包皮制法

1. 原　料

面粉	一斤半	面肥	六兩八錢
碱水	一兩五錢		

2. 制作方法

每斤面粉夏天吃水四兩三錢，冬天放溫水五兩，將石碱水和面肥一併放入，揉和成水面，搓成長条，揪成一百个包皮面剂，每个重二錢八分。再用手按成中間厚四边薄徑約二

寸的圆皮。

(四) 包制方法

1. 把包子皮托在左手心上，右手用“竹刮”刮餡心七錢，置于包皮中心，用手將包皮边緣捏攏成二十到二十四个花折，包口似小鯽魚嘴。

2. 上籠时，用手將包子放在籠內，用旺火蒸七～八分鐘即熟。出籠时，一手拿盤靠于包子旁，一手用手指速拿輕放于盤內，切不可將包子皮捏破，使湯餡流出。

(五) 特　　点

鎮江蟹黃湯包，皮薄湯多餡飽，鮮美可口。吃时蘸以鎮江名醋，更別有風味。宜現做現吃。

一〇七、刀　魚　面

(一) 原　　料

刀魚	四斤	春筍片	四兩三錢
葱	六錢	味之素	六分
醬油	一兩二錢	小刀面条	三斤一兩
精鹽	八錢七分	白糖	三錢
熟猪油	三兩七錢	料酒	一兩二錢
香菇	三錢	濕团粉	一兩二錢

(二) 制作方法

1. 刀魚去鱗、腮，用竹筷由魚鰓部將腸絞出，用清水洗淨。然后把魚平放在案板上，用刀先片下大半边魚肉，再把魚肉用刀刮成肉粉，剔去魚皮和刺骨；再翻过身来，用刀將另一半面魚肉剁下，照样刮成肉粉，此面魚肉少，可不去魚皮。

2. 香菇用温水泡五分鐘（使香菇發开），去根，用清

水洗凈，切成蚕豆大小的片。香葱切成二分長的細葱花。

3. 把鍋置于旺火上，放入猪油一兩八錢，待油热到漸起烟时，先把香葱花放入炸炒一下，接着放入魚肉、香菇片、春筍片、醬油（九錢）、白糖、鹽（二錢半），炒三分鐘，至各种配料全部熟了，即加入濕团粉勾芡，制成“刀魚羹”。

4. 鍋內放猪油一兩三錢，把去肉的魚头魚骨放入，用旺火炸約十数分鐘，直至魚头魚骨全現黃色时，再加入清水七斤半、鹽六錢二分繼續燒十分鐘，使湯成乳白色。再把湯水用小篩籮过濾一次，濾去魚刺和渣滓，然后加味之素、醬油（三錢）熟猪油（六錢）制成湯滷，分裝在十只碗內。

5. 把小刀面条放入开水鍋中煮熟，撈起再在溫开水中浸一浸，使吃时爽口。然后撈出瀝去水分，分成十份，分別裝在湯滷碗內即成。刀魚羹同滷面分裝上桌，亦可把刀魚羹澆在滷面上面。

（三）特　点

此面点是清明节前后的佳点，刀魚肥大味鮮，肉細嫩鮮美，小刀面条柔潤可口。

一〇八、小　刀　面

（一）原　料

面粉	五十斤	碱	八兩七錢
淀粉	三斤		

（二）制作方法

1. 溶碱：缸內放清水十九斤半，將碱放在小竹籃內，吊于水缸水面上，使籃口平水，約一小时左右即可溶化。吊溶碱要比把碱投入缸底溶化得快。

2. 和面：五十斤面粉可分兩、三次和面，碱水亦分兩、

三次均匀倒入。面要充分揣揉，揣到不見干面粉，碱水揣入面粉內要揣透揣匀，把面团揣成一个整塊，顏色如生鷄肉相似即可。

3. 跳压：將和好的整塊水面放在面案上（面案是7.5尺×2.5尺長方形，外高內低，約有五度傾斜，朝外兩櫈腿中間按一根横木，朝內的案面中心下面裝有繩圈一个），用細長竹槓一根（長約五尺、直徑二寸半左右），一头插入繩圈內（如圖20），一头用手扶住，左脚踏在案下横木上，右脚悬空，人坐在竹槓上跳躍压面（如圖21），並由左向

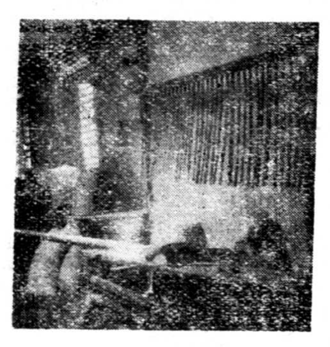


圖 20 做小刀面工具



圖 21 跳面

右，由右向左，慢慢移动，把面跳压开来，再把面折叠起来再压。如此反复跳压四次，此时面已压紧有力，面不开裂，柔和、平滑、無絲毫小面粒，成一整塊。再將面压成面片，然后折成三層（長度折短），折时要撒淀粉防止粘皮。再来回內外跳兩次，將原折三層攤开，順長折成三層（寬度折狹），折时撒淀粉。再来回內外跳兩次后攤开。

4. 擀皮：將压好的面皮卷在擀面杖上，如下面所述擀压三次。卷面时应撒上淀粉。

第一次：兩个人分別握住面杖的一端，用力擀压，將面擀至二分厚。

第二次：將第一次擀过的面皮放开，撒上淀粉反卷起来，兩人並立，用双手齐擀。擀时兩人相互換擀兩、三次，使用力均匀，厚薄相等，擀至面皮厚度約为一分时即可。

第三次：用另一根擀面杖將面再翻过来卷起，卷时要撒淀粉。換下第一根擀面杖，兩个人用力再擀一次，使面皮厚薄均匀，擀至約半分厚时即可。

擀面皮时，面案板上放一个同面案一样大小的竹栅欄（土名叫竹笠①），以帮助迅速將面皮擀薄。

5. 切面：將面皮放开一半，用另一根擀面杖將面皮卷成双層，再折叠成約六寸寬的面皮条。折叠时一層比一層逐漸收小，最高一層仅有半寸左右；每層均要撒上小粉，形成底大頂小的三角形宝塔狀。用一只手掌，一只拳头，順傾斜的三角兩面用力来回將面压緊，使刀切时面条整齐易于下刀。面皮下再放干水面头碎屑，厚約寸許，用特制大面刀切成寬的或細的面条，攤开即成为小刀面。

(三) 特　点

此面条細而有勁，毛孔松而柔和，佐料容易滲入，非常好吃，为鎮江名产。

---

① 竹笠：形如量布用的双尺竹条，相距排列，每根竹条間距約三寸左右，一头安裝在木条上，形成柵欄狀。

一〇九、棗泥拉糕

（根据苏州市制作經驗整理）

(一) 原　料

紅棗　　一斤　　豆沙　　六兩

白糖	一斤	猪板油	四兩
糯米粉	九兩	熟猪油	三兩半
大米粉	九兩	棗湯	适量

（二）制作方法

1. 把紅棗煮爛，去皮核后搗成棗泥。猪板油斬成細泥。

2. 把白糖、棗泥、豆沙、熟猪油和猪板油放入盆內，加入热棗湯拌勻，再放入糯米粉和大米粉，用勁調和，倒在磁盤內（預先在盤內抹些油，以免粘底），鋪平約八分厚。上籠用旺火蒸五十分鐘即熟。取出，晾涼后切成菱形小塊（如圖 22）即成。

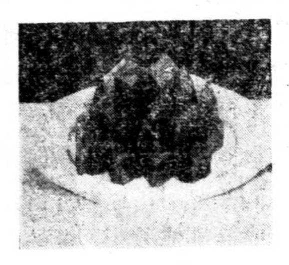


圖 22　棗泥拉糕

（三）特　　点

此糕細嫩滑潤，甜美可口。

一一〇、吳山酥油餅①

（从一一〇至一一三共四种根据杭州市知味观制作經驗整理）

（一）原　　料

富强粉	一兩二錢	青梅	一錢二分
植物油	一兩四錢	桂花	一錢二分
紅瓜	一錢二分	白糖	五錢

(二) 制作方法

1. 取富强粉八錢，加四錢三分清水、植物油一錢二分揉和成面团。再取面粉三錢九分加植物油二錢半合成油酥面，用手充分揉拌，至呈金黄色时为止。

2. 取面团一兩二錢重的一小塊用手压成面片，中間放上油酥面，把面片包攏，用擀面杖擀成五寸左右的圓片，再用手拉成八寸長条，卷攏压成片，分中切开叠起，再卷攏，用面杖压成約四寸圓形。

3. 鍋內放入植物油，先用微火燒到七成热，將面餅放入油鍋，爐火逐漸加旺，至九成热，待餅浮起油面时，来回翻动三、四次，至餅微帶黃色时撈起，均匀地切成四塊，盛入盤內，撒上紅瓜、青梅、桂花、白糖即可食用。

(三) 特　点

香脆而松甜，油潤不膩口。

① 据說在宋代吳山上已有酥油餅，遊客食之，盛贊不已，称为吳山第一点。后为菜館所采用，經厨师們精心研究改进，即成現在的吳山酥油餅。

一一一、幸　福　双

(一) 發　面

. 原　料

富强粉	三斤	小苏打	三錢
鹼水	六錢	面肥	半斤

2. 制作方法

將富强粉倒入大盆內，加入面肥和溫水一斤半，用手揉透，合成面团放在溫暖处讓其發酵（热天一小时，冬天四小时）。切开面团断面出現蜂窩小孔时，加入小苏打，再用手揉拌，至無酸味时即成水發面。

（二）調　　餡

1. 原　　料

紅赤豆	四斤半	紅糖	八斤
白糖	二斤二兩半	青梅	一兩半
紅瓜	一兩二錢	佛手蘿卜	一兩二錢
瓜子肉	六錢	葡萄干	九錢
松子肉	六錢	糖桂花	一兩二錢
蜜棗	一兩半	金桔餅	九錢
生猪板油	一斤		

2. 制作方法

1. 紅赤豆四斤半用清水淘洗净，揀去杂質，加半斤清水，一齐放入鍋內，置旺火上燒煮一小时半，至赤豆酥爛成糊狀时，取出，加紅糖，攪拌成豆沙餡。

2. 將青梅、紅瓜、佛手蘿卜、蜜棗和金桔餅切成与黃豆一般大的細粒，加入瓜子肉、葡萄干、松子、糖桂花和白糖二斤拌和成百果糖。

3. 生猪板油剝去外皮，切成黃豆般大的小粒，加入二兩半白糖拌匀，制成糖猪油。

（三）制幸福双

取水發面九錢揉成面劑，再擀成四边薄、中間稍厚的面皮，放上豆沙四錢七分、糖猪板油一錢五分、百果糖四錢七分，然后沿面皮边捏攏，放入刻有幸福双的木制模型上按压成固定的形狀。倒出后裝入小籠內，上鍋用旺火蒸熟，取出，在皮面粘上玫瑰花四片即成。

（四）特　　点

皮薄餡多，面粉松軟不粘齿，餡心香甜而油潤。

一一二、西 施 舌

(一) 原　　料

糯米粉	一兩半	大米粉	三錢
松子	五顆	棗泥	六錢
百果糖	三錢七分	糖猪油	一錢二分
粉紅食色	少許		

(二) 制作方法

1. 取米粉三錢加清水一兩八錢調匀，上籠蒸至近熟时取出，倒入糯米粉內，用手揉合成面团。再均匀地揪成面剂五个，搓成球（米粉先蒸是为了增加米粉的粘性）。

2. 將面剂捏成面窩，加入棗泥、百果糖、糖猪油、松子（每只一顆），將边捏攏，捏成一寸半長的舌头形狀，並在舌的尖端蘸上粉紅食色，再放入刻有西施舌的木模上按平，倒出。

3. 熟制方法有二：一种是水煮；另一种是油炸。水煮的方法是將西施舌放入沸水鍋內，待浮起水面时即帶湯盛出食用。油炸則是將西施舌放入滾油鍋內，炸至呈現黃色时即可撈出食用。

(三) 特　　点

此点心味滑潤，甜而酥糯，粉白如玉，加以粉紅食色十分好看，所以人們把它比如西施美女的舌头。

一一三、貓 耳 朵

(一) 原　　料

富强粉	一兩二錢	火腿瘦肉	二錢半
熟猪油	三錢	熟鷄脯肉	一錢二分
味之素	三分	干貝	一錢二分

虾仁	一錢八分	鹽	三分
筍肉	三錢七分	团粉	六分

(二) 制作方法

1. 將火腿瘦肉、鷄脯肉、筍肉切成黃豆大小的方塊。干貝用溫水洗淨，放入籠內蒸半小时，蒸軟取出待用。

2. 蝦仁放入碗內，將团粉、鹽用清水少許拌和，倒入蝦仁碗內，讓团粉滿塗蝦仁上，鹽水浸滲到蝦肉里，使蝦仁尽量膨脹。

3. 面粉里加入热水(攝氏八十度左右)六錢二分和面，用手充分揉和成面团，再搓成与筷子一般粗的面条，切成均勻的小塊九十粒左右。然后逐个放在手掌上，用食指压紧面粒捻，面粒即扁薄而微卷，成为貓耳朵形狀。

4. 將"貓耳朵"在沸水中煮約一分鐘撈起，用冷水冲一遍，再將火腿肉、雞肉、筍肉同时倒入溫水鍋中（鍋內放入水七兩半），待水沸时，加上味之素、蝦仁，用旺火煮二分鐘，洒上猪油即出鍋。

(三) 特　点

选料講究，味鮮美而清口。

一一四、蝦 爆 鱔 面

(从一一四至一一六共三种根据杭州市奎元館①制作經驗整理)

(一) 面条制法

1. 把碱塊三兩七錢浸在十一斤二兩清水內溶化成碱水，將富强粉三十斤放入大瓦盆內，注入碱水，攪拌成面团，再用手揉和至面松軟而有拉力时为止。

2. 將面团放在面板上，撒上生粉，用五尺長的圓竹杆，一头固定在面板横头，另一头則由操作者坐在上面輕輕

跳动擀压面团。到压成椭圆形时撒上干团粉，再折成三層，繼續压榫成为薄片时，換用大擀面杖將面片卷起，边卷边撒团粉以防粘連。然后抓住面棍的一头，用力轉动直把面片擀薄为二分左右。

3. 將薄面片折成五、六十層，每層撒上干团粉，用竹槓反复压榫，压成厚一分的面片时，用特制的鲫魚形刀把面片切成一分寬的細条。再用双手抓住面条兩头輕輕拉長，使面条消失刀痕且更加細軟。

（二）蝦和鱔的爆制法

1.原　料

大河虾仁	八錢	熟猪油	三錢
鱔魚肉	二兩	植物油	二錢半
干团粉	一錢二分	料酒	三錢
醬油	二錢半	味之素	三分
白糖	六分	姜末	六分
洋葱片	六分		

2. 制作方法

（1）大河蝦用干团粉加五、六滴清水攪勻，放在沸水鍋內煮一分鐘撈起待用。

（2）將鱔魚肉切成一寸半長的小段，用清水洗淨瀝干。先用大鍋放入植物油，用旺火燒沸，將鱔魚肉倒人，爆三分鐘，至魚皮起小泡时撈出。再用小鍋放入猪油，先加洋葱，后將鱔魚倒入，並撒入醬油一錢二分、白糖、洋葱片、料酒、姜末、味之素和清水九錢，用鉄勺攪勻，旺火煮一分鐘后，將鱔魚肉和汁水取出，分裝入盆內。

（三）蝦爆鱔面制法

取面条二兩半放入沸水鍋內，用旺火燒煮，待面条浮起

水面，即可捞出，浸入涼水中冷却，並漂淨面条里的碱份，以增加韌性。然后放入鍋內，加清水半斤、醬油一錢三分和鱔魚汁水同煮三分鐘，至湯水逐漸醇厚，澆上三錢猪油，取出放入碗內，再用鱔魚肉蓋面，放上蝦仁，澆上香油即可食用。

（四）特　　点

面条下鍋不糊，进口柔滑，鱔魚肉香脆鮮美。

---

① 奎元館面店历史較久，規模較大，專門烹制各种宁式面点，尤以蝦爆鱔面出名。名厨师有龚金三等人。

一一五、宁式鱔絲

（一）原　　料

熟鱔魚肉	七兩半	味之素	三分
猪瘦肉	六錢	料酒	三錢一分
洋葱	四錢三分	白糖	三錢
醬油	九錢	水团粉	六錢
香油	三錢	筍肉	九錢
花椒粒	六粒	姜末	六分
猪油	一兩五錢	雞湯	半斤

（二）制作方法

1. 將鱔魚肉、猪瘦肉、洋葱、筍肉都切成一寸半長的細絲。

2. 鍋內放猪油一兩二錢，用旺火燒热，投入洋葱、猪肉絲，用鉄勺拌炒。至肉絲呈現米色时，再將筍絲、鱔魚肉放入鍋內，攪拌一次。馬上洒上料酒、醬油、白糖和雞湯，蓋好鍋蓋，用微火燒沸，再加入味之素、团粉攪勻，取猪油三錢沿鍋边淋入鍋內，並顛动炒鍋，使菜在鍋里翻兩个身。馬上取出盛在腰形盆內，在菜盆的中心撥出一个洞，放上姜

末。另取一只炒鍋加入香油，用旺火燒开，炸花椒粒。炸好后撈出花椒粒，把油澆在薑末上，菜送到顧客面前时油仍在滾沸。

(三) 特　　点

肉味鮮嫩，略帶甜味。

一一六、片 兒 川 面

(一) 原　　料

面条	二兩八錢	熟猪油	六錢九分
瘦肉	一兩一錢	醬油	五錢
筍肉	六錢	味之素	三分
咸芥菜	三錢		

(二) 制作方法

1. 把瘦肉切成長一寸、闊六分、厚一分的薄片。咸芥菜切成細末。

2. 把鍋放到旺火上，倒入猪油三錢燒热（不等油冒烟），將肉片倒入，用鉄勺翻动。炒至肉片呈現米色时，投入醬油、筍片、咸芥菜末和清水九錢，用鉄勺推鍋底攪几下，蓋上鍋蓋燜一分鐘，即制成肉片。

3. 先把面条煮熟，經过冷水过冷，然后鍋內加清水半斤，泌上肉片原汁，在旺火上燒沸。接着倒入面条，洒上味之素和猪油三錢九分，再煮一会，使湯面全面沸滾时面条即已熟透。把鍋端起連湯面一起倒入碗內，上面加蓋肉片。

(三) 特　　点

肉片松嫩，面味鮮美，是有名的大众化面点。

一一七、宁波湯团

（根据杭州市延齡合作湯团店制作經驗整理）

（一）米粉制法

1. 原　　料

糯米	十斤	粳米	三斤

2. 制作方法

（1）把糯米和粳米倒入竹籮中拌匀，浸入清水內淘洗二次，洗掉糠屑和杂質，使米色白淨；再浸入清水中（冬天浸二十四小时，夏天浸十二小时），取出放在电磨上，掺入清水十五斤，磨成水粉。

（2）將水粉盛入白布袋里，用麻繩紧紮袋口，放在木架上，用石头压住，瀝干水，使米粉不易發酸。

（3）用时，取出袋中的米粉加清水揉成面团；在冬天需用沸水，以防冰冻。

（二）餡心制法

1. 原　　料

黑芝麻	一斤	白糖	三斤
猪板油	七兩半	桂花	少許

2. 制作方法

（1）把黑芝麻放入清水中，淘洗干淨，去掉杂質，瀝干。然后放入鍋內用慢火炒至芝麻發胖並發出爆裂之声，用手能搓捏成粉时，即可取出，放在电磨上磨，每轉三轉加一酒杯芝麻，磨成細而匀的麻醬。

（2）板油剥去外皮，切成小方塊，放入搖肉机內搖成漿。

（3）將麻醬、板油漿、白糖攪匀成餡，搓成每顆重九分的餡心。

（三）湯团制法

取米粉二錢七分包入餡心一顆，捏攏搓圓，放入白水鍋內用旺火燒煮，至湯团浮起水面时，取出盛入碗內，每碗以十只为宜，撒上糖一錢、桂花少許即可。

（四）特　　点

皮薄能見餡心，糯不粘齿，油潤香甜，深受顧客欢迎。